

★ 면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- **영양소를 골고루** 섭취하여 건강을 유지해요.
- **된장, 김치, 요구르트** 등의 **발효 식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- **버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- **마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- **물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.



3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것**이 좋아요.



[자료출처 : 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청 허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가니출판사(2013)]

★ 소비기한 표시제 활용하기

뭐가 다를까? 유통기한&소비기한



□ 왜 소비기한이 시행되나요?

- 먹어도 되는 식품과 아닌 식품을 구분할 수 있고, 불필요하게 버려지는 음식물도 줄일 수 있습니다.

□ 냉장 흰우유는 냉장보관기준 개선 등 충분한 준비기간을 부여하고 2031년부터 시행합니다.

당분간 둘 다 활용돼요

같이도 해결리게 같아요



📍시행일 이전 제품의 판매는?
해당 기간 만료까지 유통 판매됩니다.

📍혼재되는 이유는?
영업자 업무 비용부담 완화 및
지원낭비 방지를 위해 기존
포장지를 사용합니다.

📍동일제품이라고 해도 크기용량별
포장지의 소진 시기가 달라 어떤
것은 소비기한, 어떤 것은 유통기한
으로 표시 됩니다.

기한이 지났다면

먹지 마세요



유통기한·소비기한 모두
날짜가 경과된 것은
가능한 섭취하지 말아야 합니다.

[자료출처 : 식품의약품안전처,경남교육청]



5월 학교급식 식단 안내



 <h3>수다날</h3> <p>요일은 먹는</p>	5/2 Tue 생일밥상 차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) 청경채무침(5.6.) 어묵멸치볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 606.7/23.2/137.6/2.6	5/3 Wed 수다날 제육김치볶음덮밥(1.9.10.) 열갈이된장국(5.6.9.) 콩나물무침(5.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.11.13.15.) 마시는요거트(딸기)(2.) 깍두기(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 613/35.1/315.5/3.2	5/4 Thu 찰기장밥(친환경) 쌀국수(쇠고기)(5.6.15.16.18.) 달걀버섯장조림(1.5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 파슬리가자미살강정(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 583.2/25/109.6/2.9	5/5 Fri 
5/8 Mon 찰흑미밥(친환경) 북어채국(1.5.9.) 참나물김가루무침 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 닭다살고장구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 친환경사과 *에너지/단백질/칼슘/철 614/28.9/164.9/3.3	5/9 Tue 완두콩밥 우렁야채된장국(5.6.9.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 영양달걀찜(1.2.9.13.) 친환경양배추쌈(5.6.13) 배추김치(9.) 듀얼잼파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 578.9/29.6/216.3/4.6	5/10 Wed 수다날 콩나물비빔밥(쇠고기)(5.6.16.) 새우살연두부국(1.2.5.6.9.13.18.) 도토리묵/양념장(5.6.13.) 찹쌀안심탕수육(1.5.6.10.12.13.) 녹차김/요구르트(2.) 열무김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 585.3/32/168.7/4.5	5/11 Thu 찰흑미밥(친환경) 쇠고기무국(5.6.16.) 미니떡갈비피망구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 미나리무침(5.6.) 낙지야채볶음(5.6.13.) 씨없는포도 *에너지/단백질/칼슘/철 604.9/28.5/106.7/4	5/12 Fri 차조밥(친환경) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 춘장매콤찜닭(2)(2.5.6.13.15.16.) 깻잎순나물(13.) 두부구이/양념장(5.6.13.) 사과워터젤리 배추겉절이(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 597.7/31.2/131/3.3
5/15 Mon 귀리밥(친환경) 오징어무국(5.6.9.13.17) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 돼지고기편육/파채쌈장(5.6.10.13.) 새콤간장깻잎지(5.6.) 배추김치(9.) 바움쿰(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.8/25.6/141.3/3.4	5/16 Tue 버섯카로틴밥(친환경) 닭다리삼계탕(1.15.) 열무시래기저장(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 임연수유자소스구이(1.2.5.6.) 깍두기(9.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 571.9/30.9/153.9/5.9	5/17 Wed 수다날 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 건새우아욱국(5.6.9.) 상추사과무침(5.6.13.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 플럼쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 601.1/26.3/293.8/3.9	5/18 Thu 차수수밥(친환경) 수제비감자만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 진미채간장볶음(1.2.5.6.13.17.) 쫄면두부나물(5.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 사과와도샐러드(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 582.6/27.3/141.2/4.2	5/19 Fri 찰기장밥(친환경) 대구탕(5.6.9.13.17.) 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) 시금치버섯무침(5.6.) 건파래김자반(5.13.) 배추김치(9.) 고르곤졸라피자(2.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 582.3/30/290.2/2.9
5/22 Mon 발아현미밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.) 미나리숙주나물 게살모듬버섯전(1.5.6.8) 배추김치(9.) 유기농포도푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 604.9/27/125.6/4.4	5/23 Tue 찰흑미밥(친환경) 유부우동(1.2.5.6.9.13) 닭동치리소스조림(5.6.12.13.15.) 비름나물(5.6.13.) 뮤즐리아몬드멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 590.9/26/191.5/3.8	5/24 Wed 수다날 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 누룽지 콩나물냉채(5.13.) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.) 카사바칩(2.5.6.) 깍두기/겉절이(9.13.) 거꾸로먹는요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 611/27.6/116.3/2.4	5/25 Thu 찰보리밥(친환경) 쇠고기우거지국(5.6.13.16.) 메밀나물(3.5.6.) 오리주물럭(5.6.13.) 한입김말이/소스(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 618/20.7/165.6/9.7	5/26 Fri 찰기장밥(친환경) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.) 부추겉절이(5.6.13.) 피망감자채볶음 돈삼겉갈비양념구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 585.6/27.1/124.9/2.8
건강한 재료만 담았습니다. 	5/30 Tue 차수수밥(친환경) 근대된장국(5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 가지피망볶음(5.6.13.) 연어까스/소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 552.1/20.1/130.6/2.9	5/31 Tue 수다날 닭간장불고기덮밥(1.2.5.6.13.15.) 김치콩나물국(5.6.9.13) 상추쫄면무침(5.6.13.) 소시지떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 웃담요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/28.1/197.7/3.5	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! *쌀:유기농 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산, *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,삼치,꽃게,참조기,아귀,갈치: 국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루 *낙지,주꾸미:베트남, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용안함!	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr-알림마당-급식게시판-식단>

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.