



2021년
5월호

영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

역은이 : 영양교사 나 정 임
식생활관 ☎ 535-2931



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.

5. 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.



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식으로 필요 이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황

국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량 **0.28kg**

음식물 쓰레기 처리비용은
연간 약 8천 억원



04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



Food Waste Zero
음식물 쓰레기 줄이기

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활-경기도교육청]



5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon 생일밥상	5/4 Tue	5/5 Wed 어린이날	5/6 Thu	5/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 닭미역국 (13. 15.) 상추쌈 (5.6. 16. 18.) 돼지수육 (5.6. 10. 18.) 새송이버섯볶음 (1.5. 6. 13. 16. 18.) 야쿠르트 (2.) 애플파이 (1.2.5.6. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 돼지뼈감자탕 (5.6. 10. 18.) 세발나물 (5.6. 18.) 순대야채떡볶음 (1.5. 6. 10. 13. 16. 18.) 브로콜리계란말이 (1.5.) 참외 	<p>오늘은 어린이날 우리들 세상</p>	재량휴업일	재량휴업일
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 대구맑은탕 (5.6. 13. 18.) 호두멸치조림 (13. 14.) 청경채오이무침 (13.) 춘천닭갈비 (5.6. 13. 15. 16. 18.) 플레인요거트와블루베리 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 육개장 (1.13. 16.) 양배추새콤무침 (5.6. 13.) 통가슴살치킨까스 (1.2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18.) 아이스슈 (1.2.5.6. 13.) 친환경배 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥 (5.6. 10.) 북어국 (1.5. 13.) 울외장아찌 (13.) 깻잎순나물 블루베리파이 (1.2.5. 6. 13.) 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 맑은어묵국 (1.5.6. 13. 16.) 유채나물 (5.6. 18.) 실파김무침 (5.6. 13. 18.) 통안심돈까스 (1.2.5. 6. 10. 12. 13. 16.) 과일쥬스 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 소고기무국 (5.13. 16.) 근대무침 (5.6. 18.) 오리불고기 (5.6. 13. 16. 18.) 만두전 (1.5.6. 10.) 오렌지
5/17 Mon	5/18 Tue 생일밥상	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 꽃게된장국 (5.6.8. 18.) 오색어묵볶음 (굴소스) (1.5.6. 13. 16. 18.) 계란찜 (유정란) (1.2. 9. 13.) 유채나물 (5.6. 18.) 치킨샐러드 (1.5.6. 12. 13. 15.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 닭미역국 (13. 15.) 비빔나물 치즈떡볶이 (2.5.6. 10. 12. 13.) 매실된장고등어구이 (5.7.) 청포도랑사과랑 (13.) 	<p>부처님오신날</p>	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 우리콩청국장찌개 (5.9. 10. 13. 18.) 단호박닭간장찜 (5.6. 13. 15. 18.) 양배추새콤무침 (5.6. 13.) 알감자버터구이 (2.5. 13.) 청포도 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 꼬불이만두국 (1.5. 6. 10. 13. 16. 18.) 파리고추메추리알조림 (1.5.6. 13. 18.) 오이무침 (5.6.) 임연수데리야끼 (5.6. 12. 13.) 유산균음료 (2.) 방울토마토 (12.)
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 한우갈비탕 (1.5.6.8. 16.) 고구마줄기무침 폴면야채무침 (5.6. 13.) 순살달고기구이 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 순두부청국장찌개 (5.9. 10. 13. 18.) 소불고기 (5.6. 13. 16. 18.) 잡채군만두 (1.5.6. 10. 16. 18.) *담근깻잎김치 (5.6. 13. 18.) 친환경배 	<ul style="list-style-type: none"> 단호박카레밥 (1.2.5. 6. 10. 12. 13. 16.) 연두부계란탕 (1.5. 13.) 아귀살강정 (5.6. 13. 18.) 크로와상 (1.2.5.6.) 식물성유산균요구르트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 콩나물북어국 (5.13.) 썩갠나물 새우살호박볶음 (5.9. 13.) 돈육고구마강정 (5.6. 10. 12. 13.) 친환경사과 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 근대된장국 (5.6. 13. 18.) 비빔나물 닭매운찜 (5.6. 13. 15. 16. 18.) 불어묵볶음 (1.5.6. 13. 16.) 참외
5/30 Mon	<p>☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</p> <div> <div> <p>골고루 먹고, 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</p> </div> <div> <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p> </div> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 소고기버섯국 (13. 16.) 쫄면이북만두 (1.5.6. 10. 16. 18.) 깻잎순나물 닭고기방조림 (굴소스) (5.6. 13. 15. 18.) 골드파인애플 				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr/> → 학교소식 → 급식 → 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 친환경 식재료를 사용하여 맛있고 건강한 급식을 준비합니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.