

 <p><b>2022년 5월호</b></p>	<p><b>영양소식</b></p> <p><a href="http://www.judong.es.kr/">http://www.judong.es.kr/</a></p>	<p>역은이: 영양교사 권민주 영양상담실 ☎535-2931</p>
---	---	--



## 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



### 04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



Food Waste Zero  
**음식물쓰레기 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



5/2 <b>Mon</b>	5/3 <b>Tue</b>	5/4 <b>Wed</b> 수다날	5/5 <b>Thu</b> 어린이날	5/6 <b>Fri</b> 재량휴업
<b>찰현미밥</b> 감자수제비국*(5.6.9.13.18) 시금치고추장무침*(5.6.) 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.13.15.) 빼빼는닭갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(자율)(9.13.) 생크림크로플(딸기)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644/30.6/214.7/3.2	<b>찰기장밥</b> 햄모듬찌개(모듬)*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 새송이메추리알조림(1.5.6.13.18.) 숙주나물* 고구마치즈플래스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 방울토마토*(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/33.5/229.4/3.7	<b>김밥맛볶음밥*(1.2.5.6.10.13.)</b> 미소된장국*(5.6.13.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 오오통살새우까스/소스*(1.5.6.9.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.6/25.3/223.2/5.5	<b>오월은 어린이날 우리들 세상</b> 	<b>건강한 재료만 담았습니다.</b> 
5/9 <b>Mon</b> 생일밥상	5/10 <b>Tue</b>	5/11 <b>Wed</b> 수다날	5/12 <b>Thu</b>	5/13 <b>Fri</b>
<b>찰현미밥</b> 쇠고기미역국(5.6.13.16.18) 묵은지사태찌*(2.5.6.9.10.13.18.) 매콤콩나물무침*(5.) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 던킨도넛(미니핑크초코링)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.4/35.5/138/3.4	<b>찰보리밥</b> 사골떡국(1.13.16.) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17.18.) 취나물된장무침*(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/34.8/87.3/4.6	<b>후리카케볶음밥(작은)*(1.5.9.13.16.)</b> 유부우동(1.5.6.8.9.13.16.18.) 치커리사과무침(유자소스)*(5.6.12.13.) 새우볼/소스(1.2.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/22/170.9/3.3	<b>찰기장밥</b> 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.) 시금치프리타타(달걀)*(1.2.10.12.) 돌김자반(13.) 매콤부추전*(1.2.5.6.10.) 깍두기d(9.13.) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/30.7/317.2/3.9	<b>제육덮밥*(5.6.10.13.18.)</b> 순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18.) 고등어우조림(5.6.7.13.18) 도토리묵무침*(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/34.6/133.9/3.6
5/16 <b>Mon</b>	5/17 <b>Tue</b>	5/18 <b>Wed</b> 수다날	5/19 <b>Thu</b>	5/20 <b>Fri</b>
<b>찰현미밥</b> 열갈이된장국(5.6.9.13.18.) 떡갈비스탁/잡랄라스(소)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 애호박새송이버섯볶음*(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.2/25.3/91/3.2	<b>찰보리밥</b> 맑은콩나물국(5.13.) 야채계란찜*(1.) 상추치커리무침*(5.6.13.18.) 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9.13.) 컵아이스크림(흰우유)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.8/32/283.3/3.6	<b>치킨마요덮밥(조핑)*(1.5.6.13.15.18.)</b> 실파계란국*(1.8.9.13.) 청경채겉절이(자율)(9.13.) 로제떡볶이d(1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기d(9.13.) 단우지 스위트트로피컬주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620/26.6/148.7/3.2	<b>찰기장밥</b> 유부김치국(5.9.13.18.) 삼치살찜장구이(2.5.6.13.18) 아삭오이고추된장무침(5.6.13.18.) 연양식불고기전/양파부추무침*(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 초코데린드블루키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/26.7/106.9/3.4	<b>찰흑미밥</b> 참치고추장찌개*(5.6.10.13.18) 까르보나라스파게티*(1.2.5.6.10.13.16.18.) 오이부추무침(9.13.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.2/34.3/158.3/4.4
5/23 <b>Mon</b>	5/24 <b>Tue</b>	5/25 <b>Wed</b> 수다날	5/26 <b>Thu</b>	5/27 <b>Fri</b>
<b>찰현미밥</b> 쇠고기무국*(5.6.13.16.18.) 양상추과일샐러드/유자드레싱*(5.11.12.13.) 빼빼는닭갈비(5.6.13.15.18) 동그랑땡전*(1.2.5.6.10.15.16.) 열무김치(자율)(9.13.) 딸기마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/32.3/166.2/4.2	<b>찰기장밥</b> 김치콩나물국(5.9.13.18.) 쏙갓두부무침*(5.) 감자채피망볶음(5.) 등심돈까스/소스(완)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 망고아이스바(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.8/16.1/116.8/2.7	<b>김가루미니밥(13.)</b> 종합어묵국*(1.5.6.13.16.) 샐러드파스타/소스*(1.2.5.6.16.18.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니볼고기버거*(1.2.5.6.10.12.13.16.) 사랑해사과씨(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/25.4/187.7/4.6	<b>찰보리밥</b> 떡만두국(왕만두*)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 파리고추돈육장조림*(1.5.6.10.13.18.) 가지양념무침*(5.6.18.) 수제치즈지파이/소스(1.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.7/37.2/92.4/4.7	<b>차수수밥</b> 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 돈육볼고기d(5.6.10.13.18.) 임연수데리야끼(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/36/144.2/6
5/30 <b>Mon</b>	5/31 <b>Tue</b>	<b>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</b>  		
<b>찰현미밥</b> 동태매운탕(13.) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 상추부추무침(자율)*(5.6.13.18.) 스팀두부/김치볶음*(5.9.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 초코롤(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.6/33.2/198.7/3.9	<b>차수수밥</b> 근대된장국(5.6.9.13.18.) 골뱅이채소무침*(5.6.13.18.) 과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.12.13.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 맛초킹순살치킨*(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/31.3/136.7/3			

☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



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

◇ 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

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