

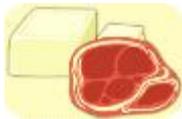


면역력을 높이는 생활 습관

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 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.



버섯은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.

마늘에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.

물을 충분히 마시면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

3. 올바른 손씻기 실천하기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

5. 규칙적인 운동과 충분한 수면

규칙적이고 적당한 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.

잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농수축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식으로 필요이상의 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



월	화	수	목	금
<p>◇ 발산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산 * 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산 * 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산 * 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>			<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p>5/2</p> <p>돌자반야채밥(5.16) 팽이미소장국(5.6.9) 치킨유자샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.7/35.9/430.9/3.4</p>
5/5	5/6(대체육일)	5/7(수다날,학생선정식단)	5/8	5/9
	 석가탄신일	<p>찰쌀현미밥 <i>부대찌개/사리</i> (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 연근메추리알조림(1) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 깻잎순볶음 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/23.8/329.3/4.7</p>	<p>시금치쌀밥 꼬지어묵국(1.5.6.9) 등갈비김치조림(9.10) 로제떡볶이/오징어튀김 (1.5.6.9.10.12.13.17) 얼무김치(9) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/28.8/334.8/3.7</p>	<p>흑미밥 베트남쌀국수(5.6.16) 공심채볶음(5.6.13.18) 치즈돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/16.3/86.5/2.7</p>
5/12	5/13	5/14(수다날)	5/15	5/16
<p>흑보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 계란찜(1.2.5.6.8.9) 상추샐러드(12.13) 삼치구이(6) 깍두기(9) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/29.0/275.7/3.5</p>	<p>강황밥 배추된장국(5.6.9) 브로콜리/양배추쌈(5.6.13) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 팽이버섯전(1.2.5.6.8) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/27.9/280.9/2.7</p>	<p>강원나물밥/부추양념장(5.6) 청국장(5.9.16) 오이부추무침 돼지고기강정 (2.4.5.6.10.12.13) 무생채 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.5/37.0/243.8/4.6</p>	<p>찰홍미밥 쇠고기미역국(9.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 도라지오이초무침(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/27.2/231.3/3.5</p>	<p>귀리밥 민물새우된장국(5.6.9) 오리김치주물럭(5.6.9) 배추김치(9) 오이상추쌈(5.6) 타래과(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/23.3/306.4/3.8</p>
5/19	5/20	5/21(수다날)	5/22(채식의 날)	5/23
<p>옥수수밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 취나물무침(5) 닭갈비(2.5.6.15) 배추김치(완)(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.0/35.9/323.2/6.9</p>	<p>흑미밥 잔치국수(1.5.6.9.16) 오징어채조림(17) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 단무지 보쌈김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/42.7/311.3/3.0</p>	<p>짜장밥(2.5.6.9.10.13.16) 콩나물국(5.9) 검은깨후라이드치킨 (1.2.5.6.15.18) 모듬피클 배추김치(완)(9) 짜먹는 요거르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/31.9/433.1/11.0</p>	<p>올무차조밥 아욱된장국(5.6.9) 계란장(1.5.6) 어묵부추볶음(1.5.6.13.18) 오징어김치전(1.5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.9/25.4/378.8/3.8</p>	<p>차수수밥 황태채우국(1.5.9) 가지무침 두부김치(5.6.9.10) 가자미구이(5.6) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/38.8/304.2/3.9</p>
5/26	5/27	5/28(수다날)	5/29	5/30
<p>홍국쌀밥 닭곰탕(5.6.9.15) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 청경채무침 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.0/35.8/252.3/3.1</p>	<p>보리밥 크루통스프(2.5.6.9.13.16.18) 치킨커틀렛 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 양상추샐러드(1.2.5.6.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/30.5/226.8/2.5</p>	<p>문어술밥/부추양념장(5.6) 미역장국(5.6.9) 토마토부추샐러드(12) 새우튀김(1.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/19.1/265.7/2.1</p>	<p>통밀밥(6) 감자탕(5.6.9.10) 시금치나물(4) 두부계란부침(1.5.6) 배추김치(9) 씨리얼요거트(2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/29.5/437.3/4.7</p>	<p>찰기장밥 육개장(1.9.13.16) 상추부추들깨무침 함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 단호박샐러드(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.6/28.5/234.7/4.9</p>

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 school.jbedu.kr > [ks-balsan](#) ~> [학교소식](#) ~> [급식소식](#)

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형을 이룬 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.