



## 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

**영양소**를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요.

된장, 김치, 요구르트 등의 **발효식품**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 마시면 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 것이 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 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</p> <p>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품 : 국내산</p> <p>* 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산</p> <p>* 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산</p> <p>* 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>			<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p><b>5/2</b></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>
<b>5/5</b>	<b>5/6(대체육일)</b>	<b>5/7(수다날, 학생선정식단)</b>	<b>5/8</b>	<b>5/9</b>
	 <b>석가탄신일</b>	<p>잡쌀현미밥 <b>부대찌개/사리</b> (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 연근매추리알조림(1) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 깻잎순복음 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) 열무김치(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>
<b>5/12</b>	<b>5/13</b>	<b>5/14(수다날)</b>	<b>5/15</b>	<b>5/16</b>
<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>
<b>5/19</b>	<b>5/20</b>	<b>5/21(수다날)</b>	<b>5/22(채식의 날)</b>	<b>5/23</b>
<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 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/31.9/433.1/11.0</p>	<p>울무차조밥 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>
<b>5/26</b>	<b>5/27</b>	<b>5/28(수다날)</b>	<b>5/29</b>	<b>5/30</b>
<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) 치킨커를렛 (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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

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