



2023. 5월 영양소식

Nutritive news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김왕규
편집인 : 교 감 한상재
역은이 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

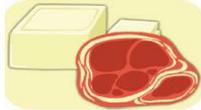
면역력을 높이는 생활 습관!

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아낼 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 단백질을 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 발효식품은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.



✓ 바섯은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.

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

3. 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.



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

5월 20일은 '세계인의 날'



5월 20일은 세계인의 날로, 다양한 민족문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있습니다. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요.

우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

음식물 쓰레기 줄이기!

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

<p>1 딱! 먹을만큼만 받기</p>	<p>2 부족하면 그때더 받기</p>
<p>3 편식하지 않고 골고루 먹기</p>	<p>4 친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기</p>

[자료출처 : 한국환경공단]



5 월 학교급식 식단안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
	친환경보리밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 애배추나물 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 블럭치즈돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 오렌지	비빔밥/약고추장(1.5.6.10.13.16.) 치돌박이청국장짜개(5.6.9.13.16.18.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.18.) 군산미니김(13.) 무생채(9.13.) 배추김치(9.13.)		
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
	우리말밥(6) 열갈이배추된장국(5.6.9.13.18.) 목살오향장육(5.6.9.10.12.13.) 쫄면이채무침(5.6.12.13.) 두부양념구이(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 하루요거트딸기(2)	친환경녹미밥 황태콩나물국(1.5.9.13.) 닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 파래김자반볶음(5.13.) 해물오코노미야끼(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 참외	친환경잡쌀현미밥 미소된장국(5.6.9.13.16.18.) 돼지고기편육&쌈장(5.6.9.10.13.) 미트볼파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 마늘빵스틱(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 열무무침(9.13.)	친환경홍미밥 돼지갈비김치짜개(5.9.10.13.) 참나물된장무침(5.6.13.18.) 오리간장불고기(5.6.13.18.) 코코넛과다리순살강정(1.2.5.6.13.18.)&소스 깍두기(9.13.) 망고주스(13.)
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
친환경합죽곡밥(5) 돼지등갈비김치찌침(5.6.9.10.13.18.) 영양닭공탕(5.8.9.13.15.16.) 오이부추무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 썬박지(9) 축스승의날고구마케이크(1.2.5.6.)	우리말밥(6) 햄도듬짜개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 해물볶음우동(1.5.6.9.13.16.17.18.) 청경채고추장무침(5.6.) 허브치킨구이&무쌈(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12)	치킨백세카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 꼬들단무지(13.) 롱떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 야채&김말이 튀김(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 사인마스켓주스(13)	친환경기장밥 사골조랭이떡국(1.9.13.16.) 홍진미채조림(1.5.6.13.17.) 닭고기김치볶음(5.6.9.10.13.15.18.) 라이스볼간소새우&칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.18.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.) 깍두기(9.13)	친환경정장쌀밥 마리탕(1.2.5.6.12.13.16.18.) 김가루살파무침(5.6.13.18.) 두부양념조림(1.5.6.13.18.) 돼지등심강정(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위주스(13.)
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
친환경보리밥 해물순두부짜개(1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 시금치고추장무침(5.6.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 연어치즈까사/소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플	친환경잡쌀현미밥 유부된장국(1.5.6.9.13.16.18.) 감자채전(1.2.5.6.10.15.16.) 돼지등갈비베베큐조림(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 열무무침(9.13.) 군산모닝빵&딸기찌침(1.2.5.6.13.)	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 황태달걀국(1.5.9.13.) 참나물된장무침(5.6.13.18.) 통새우꼬치&소스(1.2.5.6.9.12.13.) 깍두기(9.13.) 식물성요구르트(2) 치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.)	친환경홍미밥 국수장국(1.5.6.9.13.) 부추무침(5.6.13.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 달고기두부전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 우리초코칩쿠키(1.2.5.6.)	우리말밥(6) 육개장(1.5.6.9.13.16.) 연두부간장양념(5.6.13.18.) 상추차커리무침(5.6.18.) 뼈없는닭비베큐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 웃담딸기요구르트(2)
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날		
	친환경기장밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 멸치건과류조림(4.5.6.13.14.18.) 비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 오리훈제채소볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경배	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 오징어무국(5.6.9.13.17.18.) 애배추나물 열무비빔국수(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 순살파닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코슈크림(1.2.5.6.13.)		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.ksbs.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식계시판
- ◇ 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
- ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들 사전에 특별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 5 월 우유급식 미실시 일자(총 7 일): 5.1(재량휴업일), 5.4(스포츠페스티벌), 5.5(어린이날), 5.8(재량휴업일), 5.19(현장체험학습), 5.26(아버지참여수업), 5.29(대체공휴일)
- ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.