



5월 영양소식

창오초등학교
http://www.kschango.es.kr

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 섭취**하여 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.

4. 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.**

[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다

음식물쓰레기 배출요령



- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기는 퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고, 라면으로 환산하면 1억 2천개, 삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

1. 딱! 먹을만큼만 받기



2. 부족하면 그때더 받기



3. 편식하지 않고 골고루 먹기



4. 친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기





5월 학교급식 식단 안내



★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣 등의 알레르기 유발식품은 메뉴 옆에 번호로 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

| 5/2 Mon 생일밥상 | 5/3 Tue | 5/4 Wed | 5/5 Thu | 5/6 Fri |
|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국5.6.16 단호박돼지갈비찜 5.6.10.13.18 컬러옥살러드5.6.12.13 깻잎겉절이5.6 배추김치9 생일축하바게트피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 650/34/169/3.5 | <ul style="list-style-type: none"> 찰보리현미밥 돈육김치찌개5.9.10 스노우어니언치킨 1.2.5.6.12.13.15.16.18 가지굴소스볶음 5.6.13.18 도시락김 배추김치9 샤인머스켓코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 732/27/244/3.7 | <ul style="list-style-type: none"> 쇠고기콩나물비빔밥 &양념장5.6.16 팽이버섯두부된장국5.6 춘천닭갈비5.6.15 상추치커리겉절이5.6 배추김치9 어린이날!케이크1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 592/32/192/4.6 |  <p>오늘은 어린이날 우리들 세상</p> |  <p>재량 휴업일</p> |
| 5/9 Mon | 5/10 Tue | 5/11 Wed 수다날 | 5/12 Thu | 5/13 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> 커리현미밥5 김치콩나물국5.9 케이준치킨샐러드 1.2.5.6.12.13.15.18 순살고등어감자조림 5.6.7.13 미나리된장무침5.6.13 배추김치9 웰빙!블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 619/32/184/4.1 | <ul style="list-style-type: none"> 찰기장현미밥 대구지리5.9 폭찜 1.2.5.6.10.12.13.16 알감자조림4.5.6.13 세발나물새콤겉절이 5.6.13 배추김치9 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 525/39/159/3.2 | <ul style="list-style-type: none"> 굴소스해물볶음밥1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 미역국5.6 계란장조림1.13 떡볶이1.5.6.13 배추김치9 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 590/31/216/4 | <ul style="list-style-type: none"> 찰보리현미밥 쇠고기무국5.6.13.16 낙지볶음&소면5.6 브로콜리버섯볶음5.6.9.13.18 마늘종간장절임 배추김치9 아이스슈1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 555/26/164/3.2 | <ul style="list-style-type: none"> 찰기장현미밥 건새우아육국5.6.9 가자미순살카레튀김2.5.6.12.13.16.18 오리훈제숙주부추볶음 1.5.6.13.15 꼬시래기새콤무침5.6.13 배추김치9 마카롱1.2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 687/39/376/5.6 |
| 5/16 Mon 국없는날 | 5/17 Tue | 5/18 Wed 수다날 | 5/19 Thu | 5/20 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 유기농쌀 수제 누룽지 영양계란찜1.2.5.9 유자단무지맛살냉채5.6.13 참치김치볶음5.6.9.13 토마토치즈스파게티1.2.5.6.10.12.13.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 611/26/170/5.4 | <ul style="list-style-type: none"> 차수수현미밥 순두부찌개1.5.9.10 간장불고기5.6.10 취나물무침5.6 비빔당면5.6.13 배추김치9 새콤달콤오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 653/38/505/7.0 | <ul style="list-style-type: none"> 짜장밥5.6.10.13.16 오징어무국9.17 탕수육1.5.6.10.11.12.13 찜갈비만두1.5.6.10.16.18 배추김치9 영양만점방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 635/43/180/6.0 | <ul style="list-style-type: none"> 차수수현미밥 행부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16 부령클치2.5.6.12.13.15.16.18 부들어묵굴소스조림 1.5.6.13.18 참나물김가루무침5.6 배추김치9 에빠지는!골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 593/34/202/4.9 | <ul style="list-style-type: none"> 청차조현미밥 쇠고기떡국1.5.6.16 반달치즈돈가스 1.2.5.6.10.12.13.16 아삭한모듬피클 상추치커리겉절이5.6 배추김치9 시원한아이스밀크빙1.2 * 에너지/단백질/칼슘/철 826/25/301/4.1 |
| 5/23 Mon | 5/24 Tue | 5/25 Wed 수다날 | 5/26 Thu | 5/27 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 도토리묵사발5.6.9.16 매운돼지갈비찜5.6.10.13 미역줄기볶음 배추김치9 인기쟁이!소떡소떡 1.5.6.10.12.13.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 720/29/150/5.3 | <ul style="list-style-type: none"> 찰보리현미밥 돈등뼈감자탕5.6.9.10.13 수제두부커들렛 1.2.5.6.12.13.16 숙주들깨나물 깍두기9 토마토보코치니치즈샐러드2.12.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 591/30/288/3.4 | <ul style="list-style-type: none"> 카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18 복어채계란국1.9 통살후라이드닭꼬치 4.5.6.12.13.15 미나리초무침5.6.13 깍두기9 탐미유포도식혜13 * 에너지/단백질/칼슘/철 679/35/199/11.8 | <ul style="list-style-type: none"> 흑미현미밥 근대국5.6.9 오향장육5.6.10.13.18 골뱅이채소무침5.6.13 영양건파래자반볶음5 배추김치9 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 611/35/217/4.7 | <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥5 메밀소바3.5.6.13 닭다리살바베큐이 2.5.6.12.13.15.16.18 깻잎드레싱5.6.13 배추김치9 새우튀김1.5.6.9.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 870/39/185/5.5 |
| 5/30 Mon | 5/31 Tue | <p>☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>공고루 먹고, 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p> </div> </div> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 김치수제비5.6.9 연양식불고기&어린잎채소 2.5.6.12.13.16 건도토리묵잡채1.5.6.13 콩나물무침5 배추김치9 맛있는수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 504/20/199/3.9 | <ul style="list-style-type: none"> 찰기장현미밥 꽃게해물짬뽕국5.6.8.9.13.17.18 목살한입스테이크 5.6.10.12.13.16 비빔만두1.5.6.10.13.16.18 두부썩갠나물5 배추김치9 칠레적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 603/37/206/5.4 | | | |

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kschango.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.