옥산통신
제 2022 - 32호

삶의 기본을 재미있게 배우는 옥산교육

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 **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 섭취**하여 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 먹으면 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 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 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

음식물쓰레기 줄이기 Food Waste Zero

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
5/2	**5/3**	**5/4**	**5/5**	**5/6**
율무차조밥 불낙찌개(5.6.9.13.16.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 참나물무침 새우칠리볶음(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 감자버터구이(2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 571.8/29.8/270/5.4	강황밥 김치수제비만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물들깨무침(5.) 배추겉절이(9.13.) 수박 소시지피자(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.1/24/219.3/5.8	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 닭꼬치구이(5.6.12.) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/23.3/141.4/9		재량휴업일
5/9	**5/10**	**5/11**	**5/12**	**5/13**
옥수수밥 아구콩나물국(5.9.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 떡야채볶음(1.5.6.10.13.16.) 언양식불고기(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 616/25.5/145.8/3.7	찹쌀현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 골뱅이콩나물무침(5.6.13.) 오리훈제볶음(5.6.13.18.) 감자튀김(2.6.12.13.) 김구이(13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/28.4/256/4.6	닭고기계란밥(1.5.6.13.15.) 미역장국(5.6.9.13.) 유자단무지냉채(1.5.6.13.) 베이컨떡말이(10.) 갓김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600/31.4/227.8/3.2	보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 시금치나물(4.) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 임연수구이(5.6.) 깍두기 밀감푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/29.6/207.3/5.7	찰흥미밥 쇠고기무국(5.9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 가지무침 잡채(1.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/26.6/132.2/3.1
5/16	**5/17**	**5/18**	**5/19**	**5/20**
찰기장밥 바지락순두부국(1.5.6.9.13.) 돈육불고기(5.6.10.) 새송이간장버터구이(2.) 배추겉절이(9.13.) 꿀떡(5.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/31.2/145.2/4.6	통밀밥(6.) 배추된장국(5.6.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 쌀스파게티(2.5.12.13.16.) 치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/31.4/222/3.4	김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 어묵우동(1.5.6.9.13.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) 단무지무침 열무김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/25.5/206.4/3.4	녹차밥 육개장(1.9.13.) 어묵부추볶음(1.5.6.13.) 새우통살까스(1.5.6.9.13.) 깍두기 과일요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/27.7/255.4/6.2	율무차조밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 실곤약야채무침(5.13.) 두부계란부침(1.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.1/24.7/300.7/4.2
5/23	**5/24**	**5/25**	**5/26**	**5/27**
흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 오이부추무침 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/31.8/233.1/6	찰흥미밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 매콤아귀찜(5.6.13.) 파래자반(13.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/27.4/275.4/6.6	곤드레밥(13.) 무채들깨국(9.13.) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 무생채 부추양념장(5.6.) 요구르트(빙)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/24.4/267.5/2.3	강황밥 짬뽕수제비국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 청포묵무침 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/25.5/162.3/4.2	차수수밥 쇠고기미역국(9.13.) 고등어김치조림(7.9.13.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.) 떡잡채(1.13.) 배추김치(완)(9.13.) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/27/238/4.1
5/30	**5/31**	◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀 : 익산시 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!			
찰기장밥 꽃게된장국(내)(5.6.8.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 닭갈비(2.5.6.15.) 깻잎김치 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/31.2/244.7/3	녹차밥 설렁탕(1.5.6.16.) 오징어채조림(1.5.13.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 미나리전(5.6.) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/31/180.6/8.4			

◇ 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 http://ksoksan.es.kr/ ~> 학교소식 ~> 식생활관

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