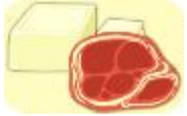




면역력을 높이는 생활 습관

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 **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 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 것이 좋아요.**



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수축산물 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
◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,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!			5/2 귀리밥 푼고추어묵국(1.5.6.9) 청포묵무침 오리김치주물럭(5.6.9) 모듬전(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/28.9/253.2/3.6	5/3 강황밥 콩나물국(5.9) 연근우영조림(5.6.13) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 상추부추들깨무침 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/33.1/222.4/2.6
5/6	5/7	5/8(수다날)	5/9	5/10
 어린이날 대체 휴일	보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16) 오이들깨볶음 가자미구이(5.6) 배추김치(완)(9) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/33.4/239.8/3.3	카레밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18) 들깨미역국(9) 유아청무생채(13) 검은깨후라이드치킨(1.2.5.6.15.18) 배추김치(완)(9) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/31.3/433.0/3.5	찰쌀현미밥 쇠고기무국(5.9.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 머위대들깨나물 새우불튀김(1.5.6.9.12) 깍두기 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/32.0/343.8/4.0	흑미밥 삼계탕(9.15) 오징어채조림(17) 시금치달걀볶음(1) 두부양념구이(5.6) 배추김치(완)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/30.4/227.0/3.3
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
찰기장밥 감자옹심이들깨국(5.6.9.17) 메밀나물(3.5.6.13) 어묵부추볶음(1.5.6.13.18) 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.9/26.9/256.7/4.4	옥수수밥 쇠고기미역국(9.16) 돼지갈비찜(10) 도라지오이초무침(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13.16) 배추김치(완)(9) 카네이션감사케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.9/22.9/229.4/2.9	 석가탄신일	차수수밥 황태채무국(1.5.9) 깻잎순볶음 두부김치(5.6.9.10) 새우통살까스(1.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/31.9/350.3/3.7	울무차조밥 배추된장국(5.6.9) 양배추샐러드(1.2.5.6.12.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10) 열무김치(9.13) 감자버터구이(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/16.9/299.9/3.2
5/20	5/21	5/22(수다날)	5/23	5/24(채식의 날)
흑미밥 옥개장(1.9.13.16) 웰빙멸치조림(4.14) 실근약야채무침(5.13) 깍두기 치킨케사디아(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/25.4/285.3/2.9	찰쌀현미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13) 숙주검정깨무침 닭갈비(2.5.6.15) 군만두/야채초무침(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/31.3/227.7/2.4	비빔밥(1.5.16) 연두부계란국(1.5.9) 닭봉데리아기구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 무생채 약고추장(5.6.10) 망고쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/30.8/121.7/2.7	보리밥 우렁된장찌개(5.6.9) 연근완자조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 상추샐러드(12.13) 투움바누들떡볶이(1.2.5.6) 배추김치(완)(9) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/24.1/347.3/3.7	찰기장밥 김치콩나물국(5.9) 가지무침 들깨파스타(1.2.5.6.13) 생선커틀렛(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/28.8/327.2/4.0
5/27	5/28	5/29(수다날)	5/30	5/31
귀리밥 감자탕(5.6.9.10) 숙주새우달걀볶음(1.5.6.9.13.18) 치킨유자샐러드(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9) 팔설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/32.0/238.2/2.9	울무차조밥 아욱죽(5.6.9) 버섯볶음(5.6.13.18) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 오리훈제볶음(5.6) 배추김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/30.7/309.1/4.6	우영주먹밥(1.16) 크루통스프(2.5.6.9.13.16.18) 오이부추무침 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.3/25.5/281.4/3.7	차수수밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 궁채들깨볶음 돈육불고기(10) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) 크림치즈파배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/34.2/214.2/4.5	강황밥 사골떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17) 언양식불고기(3.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기 칠리새우강(5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/24.5/205.2/3.2

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

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