



3월 영양소식

발행인 : 교 장 송영주
편집인 : 교 감 박재문
역은이 : 영양교사 정윤주

학교급식 안내

학부모님 안녕하십니까? 가정 안에 평안과 건강을 기원합니다.

코로나19 바이러스의 지속적인 발생으로 인하여 가정에서 걱정이 많으시리라 생각됩니다. 학교에서는 개학 후에도 학생의 안전을 최우선으로 하는 급식운영을 위하여 **학년별, 반별 시차를 두어 배식**을 진행합니다. 또한 배식이 용이한 식재료로 구성된 식단을 준비하여 동일 시간에 같은 공간에 모여 식사하는 특성으로 인한 접촉(비말, 신체 등)의 우려를 제거하고자 합니다.

또한 마스크 미착용시에 식생활관 출입이 제한되고, 학교에서 제공되던 물은 전교생이 사용하여 비말감염의 우려로 일정기간 동안 사용을 중지하오니, 학생들이 마실 물은 가정에서 준비하여 주시면 감사하겠습니다.

코로나19 예방을 위한 급식 에티켓

배려하고 지키면 극복할 수 있어요!

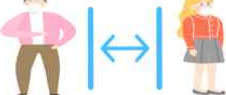
1 손을 씻고 급식실로 들어옵니다.



2 손 소독을 한 후 식기를 잡습니다.



3 배식 대기시 적정 간격을 유지합니다.



4 식사 직전까지 마스크를 착용합니다.



5 식사 중에는 대화하지 않습니다.



6 기침은 옷소매로 가리고 합니다.



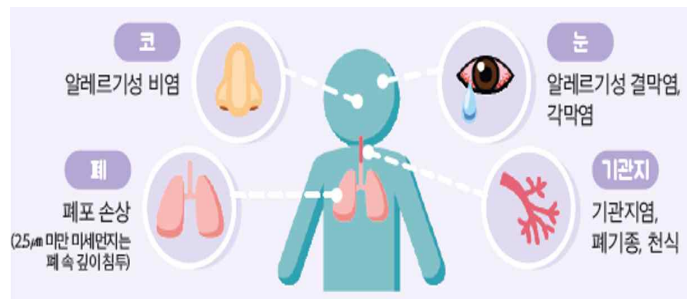
○ 미세먼지와 영양이야기

■ 미세먼지란?

주로 석탄·석유 등의 화석연료를 태울 때나 공장·자동차 등의 배출가스로부터 발생하는 우리 눈에 보이지 않는 직경 10 μ m 이하의 아주 작은 먼지입니다. (머리카락 굵기의 약1/7정도)

공기 중에 떠다니는 미세먼지는 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기 질환을 유발하므로 주의해야 합니다.

[미세먼지가 인체에 미치는 영향]



■ 미세먼지 배출에 좋은 식품

식품명	효능
	물은 입과 후두, 식도, 소화기에 있는 더러운 미세먼지를 깨끗하게 씻어주는 역할을 합니다. 그리고 기관지 점막이 습도를 유지하도록 호흡기를 보호합니다.
	미나리는 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는 역할을 합니다.
	삼치에 함유된 오메가-3 지방산은 기도의 염증을 막아주고 미세먼지로 인한 폐질환 증상을 개선시켜 줍니다.
	마늘에는 알리신이라는 성분이 미세먼지로 인한 체내 각종 염증 반응을 완화시켜주고 체내에 쌓인 노폐물 축적을 억제해줍니다.
	미역에는 체내 미세먼지와 노폐물을 배출시키는 데 탁월한 효능을 가진 칼륨이라는 영양소가 풍부하게 함유되어 있습니다.
	녹차는 체내 미세먼지를 소변으로 배출시켜 줍니다. 녹차에 들어 있는 카테킨이라는 성분이 노폐물을 흡착해 배출해줍니다.
	배의 루테올린 성분은 기관지염과 가래, 기침에 도움을 줍니다. 그리고 사포닌 성분이 있어 폐의 점막을 보호해 줍니다.