



5월 영양 소식

군산동고등학교 2025

날짜 (2025. 5. 1)

영양상담실
☎(063)450-1160

제 목

면역력을 높이는 식습관 골고루 먹어요



면역력을 높이는 식습관, 골고루 먹어요!

1. 면역력이란?

우리 몸은 외부의 병원, 바이러스로부터 자신을 스스로 보호하는 강한 방어 체계를 가지고 있습니다. 이러한 시스템을 **면역**이라고 합니다. **면역력**은 그 힘을 이야기하는 것으로 **면역력이 높을수록 병에 걸릴 위험이 낮아** 집니다. **균형 잡힌 식습관**은 튼튼한 기초 체력을 만들어주며, 면역력을 길러줍니다. **면역력을 기르는 생활 습관**으로는 **손씻기, 규칙적인 운동과 충분한 수면**이 있습니다.

2. 골고루 먹어요!

규칙적인 식사와 골고루 먹는 식습관은 우리 몸을 튼튼하게 하여 **면역력을 길러줍니다.**

- **매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기, 생선, 달걀, 콩류, 우유, 유제품을 균형 있게** 먹어 건강을 유지해요.
- 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.



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

1. 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 8천억원

2. 음식물 쓰레기로 인한 문제점?

■ 환경 훼손

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취발생
- 고농도 패수로 수질오염

■ 경제적 낭비

- 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

■ 사회적 문제

- 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

3. 올바른 손씻기 실천하기



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.



3. 음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점?

■자원이 절약돼요.

- 음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.

■돈을 아낄 수 있어요.

- 남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.

■환경을 보호할 수 있어요.

- 음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

자료출처 : 바이러스에서 살아남기, 곰돌이co. (2009)/
캐릭터로 배우는 영양소 도감, 이경애(2018)/
영양과 식생활(1학년,2학년,5학년),경기도교육청/
네이버 지식백과(음식백과)
환경부, 대한영양사협회

■ 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.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

5월 학교급식 안내 [중식]

		2025-05-01 (목)		2025-05-02 (금)
		기장밥 어묵우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 메추리알감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물무침(5) 닭다리(장각)오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 음료(블루레몬후레쉬)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 871.3/35.8/153.2/3.3		찰보리밥 소고기미역국(16) 메밀순된장무침(3.5.6) 오리주물럭(5.6.13) 삼치구이(5.6) 배추김치(9) 페스트리파배기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 889.0/44.6/98.7/5.9
2025-05-05 (월)	2025-05-06 (화)	2025-05-07 (수)	2025-05-08 (목)	2025-05-09 (금)
어린이날	대체공휴일	수수밥 돈육감자고추장찌개(5.6.10) 치커리상추겉절이/오리엔탈(5.6.13) 오징어콩나물찜(5.6.13.17) 닭강정(맛초킹)(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일(청포도) *에너지/단백질/칼슘/철 930.2/48.8/95.2/2.9	검정쌀밥 한우떡국(1.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18) 숙음배추겉절이 웃담사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 946.8/42.5/248.1/3.4	진로체험 현장체험학습
2025-05-12 (월)	2025-05-13 (화)	2025-05-14 (수)	2025-05-15 (목)	2025-05-16 (금)
찰보리밥 바지락미역국(18) 우말랭이무침(5.6.13) 참치김치볶음/온두부(5.9.13) 한방죽발/쌈장(5.6.10.13) 배추겉절이(9) 마사는하루요거트(사과) 상추쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 850.1/42.0/266.2/4.8	혼합잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 982.5/48.1/134.1/4.6	차조밥 모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 갈치감자조림(5.6.13) 애호박버섯볶음(5) 치킨샐러드/소스(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 과일(수박) *에너지/단백질/칼슘/철 937.2/37.6/95.0/3.2	수수밥 냉메밀국수(3.5.6.13) 민물새우열갈이지짐(5.6.9.13) 연탄오리돈불고기 콘치즈가마보꼬여묵바(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 음료(피크닉제로)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 933.8/30.8/180.8/3.2	마제덮밥(1.10) 감자두부된장국(5.6) 콩치김치조림(통)(5.6.9.13) 숙주오이무침 치킨치즈까스/소스(1.2.5.6.15) 깍두기(9) 구슬톡톡아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 917.0/50.7/453.8/6.2
2025-05-19 (월)	2025-05-20 (화)	2025-05-21 (수)	2025-05-22 (목)	2025-05-23 (금)
혼합잡곡밥(5) 육개장(1.16) 부추겉절이(5.6) 오리훈제/무쌈/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) *에너지/단백질/칼슘/철 938.0/30.8/100.5/3.4	검정쌀밥 국수장국(1.5.6.9) 잔멸치깻잎조림(5.6) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.15.16) 콩나물돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 탕글뽕득왕감자핫도그(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 971.8/49.5/248.0/3.6	날치알김치볶음밥(5.9) 건새우아욱국(5.6.9) 달걀프라이(1.5) 치즈돈까스(1.2.5.6.10) 새송이양념구이(5.6.13) 석박치(9) 웃담플레인요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 821.9/36.6/319.3/3.2	찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 콩나물당면볶음(1.5.6.8.13) 스위트소코순살치킨(1.5.6.15.18) 배추김치(9) 팥빙수(망고) 그린샐러드(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 840.0/31.4/175.7/3.7	기장밥 아귀찌개(5) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13) 열무된장지짐(5.6.13) 독사발(5.6.9.13.16) 싸먹는햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 845.1/37.5/168.2/4.2
2025-05-26 (월)	2025-05-27 (화)	2025-05-28 (수)	2025-05-29 (금)	2025-05-30 (금)
수수밥 닭고기미역국(15) 영양갈비찜(5.6.10.13.18.19) 오이무침(5.6) 배추김치(9) 요구르트(키짱요구르트)(2) 토마토스파게티/소스(1.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 952.8/41.9/135.4/3.4	혼합잡곡밥(5) 들깨감자옹심이(17) 해파리무침(1.5.6.8.13) 닭갈비(2.5.6.13.15) 새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 887.2/33.9/156.8/3.3	마크니커리라이스/난(2.5.6.12.13.15.16.18) 북어채달걀국(1) 리얼치즈고구마블랙카츠(1.2.5.6.10) 갯김치(9) 배추김치(9) 음료(새콤새콤자두)(2) 티라미슈크림떡(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 842.0/37.5/190.7/3.0	율무밥 동태두부찌개(5.6.9) 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 레드벨벳쿠키(친환경)(1.2.4.5.6) 상추쌈/쌈장(5.6.13) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 985.3/46.7/219.2/4.1	귀리밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 어니언치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 대추약식(5) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 910.1/37.0/124.7/3.1