



5월

남원교통초 교육 급식 알림장

<https://school.jbedu.kr/kyoryong>

영양상담실 ☎ 626-2135



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 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 높이는데 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.

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.



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 차려 놓게 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



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed	5/5 Thu	5/6 Fri
찰보리밥 아욱된장국(5.6.13.) 숙주미나리무침 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 타코야끼 (1.2.5.6.10.13.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611/31.6/250.2/5.3	흑미밥 오징어무국(13.17.) 오이지무침(5.6.13.) 감자채볶음(5.6.) 목살찜스테이크 (5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.8/32/120.6/4.4	잡곡밥(5.) 부대찌개와 라면사리 (5.6.9.10.13.15.) 열무된장무침(5.6.18.) 무생채(배)(5.6.) 수제치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.) 청포도 주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/28.5/188.4/3.9		 학교장 재량휴업일
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed	5/12 Thu	5/13 Fri
차조밥 건새우머위들깨탕(9.13.) 바지락미역국(13.18.) 달걀개배베구이 (5.6.13.15.) 깻잎해물주먹완자 (1.2.5.6.8.9.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/30.5/318/6.1	귀리밥 닭가장(초등)(13.15.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 수제소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637/36.7/184.7/5	차수수밥 순두부찌개(5.6.13.18.) 도라지 오이무침(5.6.) 애호박버섯볶음(5.9.13.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/26.5/247.2/4	찰보리밥 창국장찌개(5.13.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 방풍나물무침(13.) 양념치킨(5.6.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/38.5/167.8/4.9	잡곡밥(5.) 장미꽃만두국 (1.5.6.10.13.) 실곤약국수무침(5.6.13.) 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) 골드키위 푸딩(2.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/25.2/86.1/2.9
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed	5/19 Thu	5/20 Fri
울무밥 닭곰탕(13.15.) 미트볼 파인애플볶음 (5.6.10.12.13.15.) 달걀말이(1.5.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/29/119.9/3.5	현미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 우양어묵조림(1.5.6.13.16.) 오향장육(10.) 무쌈과 겨자 갈절이 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/31.7/152.1/4.1	찰보리밥 표고버섯맑은미역국(13.) 콩나물무침(하양계) (5.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.3/23.9/166.7/3.9	가장밥 복어 달걀국(13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 순살치킨가래볶음 (2.5.6.13.15.16.) 녹두부침개(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/40.9/122.4/4.7	흑미밥 돈육김치찌개 (5.9.10.13.) 유채된장무침(5.6) 삼치양념구이(오븐) (5.6.12.13.16.) 직접단근배추김치(9.13.) 미니소시지빵 (1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/24.6/64.7/2
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed	5/26 Thu	5/27 Fri
잡곡밥(5.) 잔치국수(1.5.6.13.) 캔콩치무조림(13.) 상추오이무침 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.8/32/246.6/4.2	차조밥 낙지버섯전골(13.16.) 깻잎순볶음 짜장떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 수제 떡갈비(완제) 구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/41.1/377.6/6.5	흑미밥 호박일된장국(5.6.13.) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.) 조기살 구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/29.5/72.5/2.5	차조밥 감자들깨국(9.13.) 돼지갈비찜(10.13.) 미역줄기볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 식빵피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/41.1/169.4/4.5	하이라이스(5.6.10.13.) 콩나물국(5.13.) 닭봉조림(오븐) (5.6.12.13.15.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 유기농 워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/28.8/102.9/3.2
5/30 Mon	5/31 Tue	◇ 교동초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀, 찹쌀: 남원시 친환경쌀 (잡곡: 국내산 유기농, 2021년산) * 콩: 국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부: 국내산 Non-GMO콩 사용) * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입산 * 명태: 수입산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.		
현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 간장절임 (1.2.5.6.12.13.15.) 가지나물(5.6.18.) 열무김치(9.13.) 우리밀오믈렛 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.9/24.3/140.3/2.8	찰보리밥 소고기무국(5.13.16.) 쫄면(5.13.) 오이소박이(5.6.13.) 수제돈가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/36.6/147.4/5.2	◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③매밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.		

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담당 선생님과 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다. (근무시간 오전 8시~오후 4시)

★ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

★ 코로나 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.