



5월 영양소식

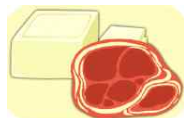
발행처 군산미장초등학교
담당자 영양교사 심은솔

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.

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.**



손 씻을 땐,

흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애 주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



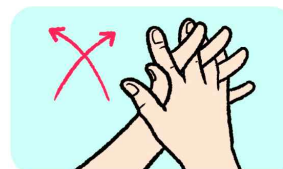
[올바른 손씻기 6단계]



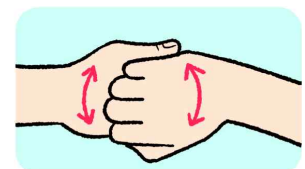
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락지를 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

[자료출처 : 질병관리본부, 영양과 식생활-경기도교육청]



5월 학교급식 식단 안내



| 5/3 Mon | 5/4 Tue | 5/5 Wed | 5/6 Thu | 5/7 Fri |
|---|---|--|---|--|
| <p>취나물밥*부추장 (5.6.16.18.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.) 닭다리굴소스구이 (5.6.12.13.15.) 깍두기*(9.13.) 흑임자깨죽(13.) 도시락김(자율) 바나나</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 571.6/30.2/235.5/4.6</p> | <p>친환경현미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 삼치무조림(5.6.) 미역출기볶음(5.6.13.) 계란말이(1.5.) 깍두기*(9.13.) 짜요짜요(2.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 573.2/36.7/116/3</p> | <p>어린이날</p> | <p>추가밥(5.6.) 유부장국(1.5.6.13.18.) 건파래자반(자율) (5.6.13.) 토마토스파게티大(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오렌지 모듬야채피클(13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 595.26.6/186.9/1.9</p> | <p>친환경찰기장밥 복어콩나물국 (1.5.6.13.18.) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 쪽파겉절이(자율)(13.) 잡채(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.) 구슬아이스크림 (초코바닐라)(2.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 590.5/27.5/69.7/2.5</p> |
| 5/10 Mon | 5/11 Tue | 5/12 Wed 수다날 | 5/13 Thu | 5/14 Fri |
| <p>친환경흑미밥 맑은순두부찌개 (1.5.9.10.13.18.) 양배추쌈*쌈장(자율) (1.5.6.13.) 애호박볶음(9.) 오삼불고기 (5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.) 견과류도넛아 (2.4.5.6.13.14.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 582.1/30.6/102.6/3.3</p> | <p>친환경현미밥 닭다리삼계탕(13.15.) 오이고추된장무침 (5.6.13.) 건파래자반(자율) (5.6.13.) 해물파전 (1.5.6.9.13.17.) 깍두기*(9.13.) 수박화채(2.5.11.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 573.1/33.6/91.5/3.5</p> | <p>단무지김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 잔치국수 (1.5.6.8.9.13.18.) 배추김치(9.) 소시지크로아상 (1.2.5.6.10.15.16.) 웃담요구르트(말기)(2.) 아몬드견과류 (2.4.14.19.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 648.2/22/237/2.4</p> | <p>친환경차조밥 김치어묵국(5.6.9.13.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.18.) 마늘중볶음(자율) (5.6.17.) 두부구이(5.) 배추김치(9.) 수제키위요거트 (1.2.5.6.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 606.9/33.3/231.3/3.1</p> | <p>계란후라이(1.5.) 강된장열무비빔밥 (5.6.9.) 차돌박이된장국 (5.6.13.16.) 왕만두찜 (1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 카네이션케익(스승의날) (1.2.5.6.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 657.9/31.4/254.9/5.2</p> |
| 5/17 Mon | 5/18 Tue | 5/19 Wed | 5/20 Thu | 5/21 Fri |
| <p>친환경흑미밥 경상도식쇠고기국 (5.9.13.16.) 순살아귀강정 (5.6.12.13.) 연양식발달불고기 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 도시락김(자율) 참치마요 (1.5.6.12.13.18.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 546.5/22.3/76/3.3</p> | <p>우유카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 양념치킨*치즈볼 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 수제마늘바게트 (2.5.6.13.) 웃담요구르트(사과)(2.) 열대과일샐러드 (1.2.5.6.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 698.5/32.7/112.1/2.7</p> | <p>부처님 오신날</p> | <p>친환경차조밥 굴림만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 진미채조림 (1.5.6.13.17.18.) 훈제오리&머스타드 (1.5.6.10.13.) 파리고추찜(자율) (5.6.13.18.) 감자전(1.5.6.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 704.9/36.3/101.6/4.5</p> | <p>추가밥(5.6.) 해물짬뽕 (5.6.8.9.10.13.15.17.18.) 꼬들단무지 건파래자반(자율) (5.6.13.) 인절미꺄바로우 (1.5.6.10.11.13.18.) 배추김치(9.) 엔요구르트(2.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 554.4/20.5/109.6/6.7</p> |
| 5/24 Mon | 5/25 Tue | 5/26 Wed 수다날 | 5/27 Thu | 5/28 Fri |
| <p>친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) 열무된장무침 (5.6.13.18.) 순살고등어구이 (5.6.7.13.18.) 깍두기*(9.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 545.1/27.8/117.7/3.1</p> | <p>친환경현미밥 낙지연포탕(5.6.13.) 부추겨자무침(자율)(13.) 오리불고기(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 백김치(9.13.) 블루베리무쌈(13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 546.5/22.3/76/3.3</p> | <p>돈부리덮밥 (1.5.6.7.8.9.10.13.18.) 늘개미역국(5.6.13.18.) 매콤감자조림 (5.6.13.18.) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18.) 깍두기*(9.13.) 친환경방울토마토(12.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 680.28.1/191.6/4</p> | <p>친환경현미밥 조갯살아욱국 (5.6.13.18.) 간장찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 도토리묵채소무침 (5.6.13.) 세발나물무침(자율) 배추김치(9.) 애들망고에이드(11.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 547.1/27.1/121.2/4.3</p> | <p>친환경찰기장밥 쫄면순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.18.) 땅콩조림(자율) (4.5.6.13.18.) 아몬드멜치조림 (5.6.13.18.) 주꾸미떡볶음 (5.6.13.18.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 625.1/25/131.2/6.6</p> |
| 5/31 Mon | <p>◇ 급식에 사용하는 농산물 원산지</p> <p>▶ 쌀, 찹쌀, 현미, 누룽지, 죽, 대두(콩): 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추): 국내산</p> <p>▶ 닭고기/닭고기가공품, 달걀: 국내산 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품: 국내산(한우)</p> <p>▶ 돼지고기/돼지고기가공품: 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품: 국내산</p> <p>▶ 수산물 -고등어, 삼치, (갑)오징어, 미더덕, 참조기, 대하, 봉장어, 광어, 아귀, 패류(바지락살, 홍합살 우렁이 등), 꽃게: 국내산 ▶ 낙지, 주꾸미: 베트남산</p> <p>새우살, 동태(코다리포함), 콩치, 홍어, 제철살, 가리비살, : 수입산(원양선포함) 사용</p> <p>◇ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 식생활관 게시판과 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.</p> | | | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.irbj.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

*식단표 밑에 숫자는 1인 기준 에너지/단백질/칼슘/철 섭취량입니다.