



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.

비타민은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.

마늘에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B**, **셀레늄**, **철유질**이 많아 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

물을 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 운동은 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 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
음식물쓰레기 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



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
친환경찰보리밥 돈육김치국(5.9.10.13.) 얼갈이무침 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 순살치킨/고추마요소(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣푸딩(1.5.13.)	친환경흑미밥 순대들깨국(2.5.6.10.13.16.18.) 돈육사태떡찜(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.18.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 배추겉절이(9.13.) 사과한모금(5.12.13.)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 근대국(5.6.13.18.) 오이지무침(13.) 고구마맛탕(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 마시는 요거트(2.)	친환경 통일밥(6.) 어묵국(1.5.6.13.16.) 단무지무침 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 치킨텐더(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 떠먹는아이스크림(1.2.5.)	어린이날
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed	5/11 Thu	5/12 Fri
친환경흑미밥 청국장찌개(5.13.) 감글쥬스(5.13.) 더덕배추무침(5.6.13.) 숯불맛치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 가자미가스/소스(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.)	친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16.) 계란찜(1.) 건새우볶음(5.6.9.13.18.) 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 양상추야채샐러드(1.2.5.6.12.13.)	김주먹밥(13.16.) 소부돈코츠라멘(1.3.5.6.7.10.13.18.) 스틱단무지 배추김치(9.13.) 엔요 요구르트(2.) 치즈스틱(1.2.5.6.13.)	친환경 통일밥(6.) 육개장(5.13.16.) 오향장육/무쌈(5.6.10.13.18.) 세발나물무침(5.6.13.) 감자채볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미니애플파이(1.2.5.6.)	친환경찰보리밥 감자국(13.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 돌나물사과무침(5.6.13.) 참치김치볶음(5.9.13.) 파닭(5.6.13.15.) 딸바라떼(2.)
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed	5/18 Thu	5/19 Fri
친환경흑미밥 주꾸미야채볶음(5.6.13.18.) 숙주무침 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 단배추겉절이(13.) 삼계탕(13.15.) 데이케익(1.2.5.6.13.)	친환경찰보리밥 한우떡국(1.13.16.) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10.18.) 오이소박이 콩치양념구이(5.6.13.18.) 열무김치(9.) 쿨피스(2.13.)	카레라이스(2.5.6.10.11.13.16.) 북어국(5.13.) 4색야채피클(13.) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 친환경 우리쌀 식혜	친환경 통일밥(6.) 오징어무국(17.) 굴뱅이쫄면무침(5.6.13.18.) 자반볶음(5.13.) 목살양념구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 찰토마토(12.)	친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 갈치닭가자조림(5.6.13.15.18.) 마늘쫄면치볶음(5.9.13.) 나박김치(9.13.) 오렌지 쫄득이복만두(1.5.6.10.13.16.18.)
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed	5/25 Thu	5/26 Fri
친환경찰보리밥 추어탕(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 야채전(5.6.) 닭강정(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	친환경흑미밥 다슬기수제비국(5.6.13.18.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 참나물무침(5.6.) 맛살어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.)	야채볶음밥(2.5.6.10.13.) 우동국(1.5.6.13.16.18.) 무피클(13.) 김치볶음(5.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.)	친환경 통일밥(6.) 콩나물국(5.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 취나물무침 두부구이(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.)	친환경찰보리밥 햄모듬찌개(부대찌개)(2.5.6.9.10.13.15.16.) 알감자조림(5.6.9.13.18.) 미나리무생채(9.13.) 간소새우(1.5.6.9.10.11.12.13.16.18.) 열무김치(9.) 파인믹스쥬스(5.13.)
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	<div>◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀,잡쌀:남원시 친환경쌀 (잡곡:국내산 유기농, 2021년산)</div> <div>* 콩:국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부)</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내 한우</div> <div>* 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산</div> <div>* 명태:수입산, 다랑어:원양산</div> <div>* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)</div>	
대체공휴일	친환경찰보리밥 건새우미역국(9.13.) 진미채족파우침(5.6.13.17.) 치즈야채달걀말이(1.2.5.) 바삭탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡	콩나물밥/달래양념장(5.6.16.18.) 아욱국(5.6.13.18.) 치커리무침(5.6.18.) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	<div>◇ 알레르기 정보 -</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감</div> <div>‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</div>	

부모님께서서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 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 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.