



## 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

· **영양소**를 **골고루** 섭취하여 건강을 유지해요.

· 된장, 김치 등의 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.

· **비타민**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**, **철유질**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 **멜라토닌**이라는 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



### ◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:남원시 친환경쌀  
(잡곡:국내산 유기농)
- \* 배추김치(고춧가루):국내산
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내 한우
- \* 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:수입산, 주꾸미:수입산
- \* 낙지/가공품:수입산,  
명태:수입산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)
- \* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자  
**'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

		5/1 <b>Wed</b>	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b>
		곤드레나물밥/양념장(5.6.16) 청국장찌개(5) 돈육삼겹살볼고기(5.6.10.13) 양파상추겉절이(5.6.13) 타코야키(1.2.5.6.13) 플럼쥬스(13)	친환경 통일밥(6) 콩나물국(5) 닭강자조림(5.6.13.15) 동부묵무침(5.6) 잡채(1.5.6.10.13.16) 얼갈이겉절이(9.13) 카라향	친환경수수밥 쇠고기미역국(16) 부추무침(5.6.13) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 장어양념구이(5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 요구르트(2)
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b>	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
대체공휴일	친환경흑미밥 육개장(13.16) 양배추찜/쌈된장(5.6) 고등어구이(2.5.6.7.12.13.16) 떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(미숙)(9) 말바라떼(2)	참치마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육김치국(5.9.10) 단무지 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼	친환경 통일밥(6) 들깨무채국 시래기된장지짐(5.6.9) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 감오징어야채초무침(5.6.13.17) 깍두기(숙성)(9) 방울토마토(12)	친환경찰보리밥 근대국(5.6) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) 취나물무침 두부김치(5.9.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18)
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b>	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 감자국 돈육바삭볼고기(5.6.10.13) 꼬들오이지무침 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(미숙)(9) 참외	친환경혼합잡곡밥(5) 상색수제비국(5.6.18) 참나물무침(5.6) 김치오징어전(1.5.6.9.17) 연어까스(1.2.5.6.13) 알타리김치(9) 케익(1.2.5.6)	부처님오신날	찰수수밥 삼계탕(15) 메밀순된장무침(3.5.6) 김부각(5) 항박스테이크/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) 배추김치(미숙)(9) 애플라임푸딩	찰흑미밥 버섯국 애호박볶음(5) 두부구이(5.6) 바삭탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(미숙)(9) 꿀떡
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b>	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 순대들깨국(2.5.6.10.13.16) 더덕초무침(5.6.13) 목살양념구이(5.6.10.13) 배추김치(미숙)(9) 아이스슈(1.2.5.6) 아삭이고추된장무침(5.6.13)	친환경 통일밥(6) 북어채무국(1.5) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10) 오이소박이 닭봉바베큐(5.6.12.13.15.18) 배추김치(미숙)(9) 요구르트(2)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건새우미역국(9) 매실장아찌무침 배추김치(미숙)(9) 마시는샐러드쥬스-그린(사과) 치즈스틱(1.2.5.6)	친환경흑미밥 근대국(5.6) 숙주나물 어묵볶음(1.5.6.8) 쪽파/주름감자(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(미숙)(9)	친환경차조밥 순두부찌개(1.5.10.13.18) 쫄면무침(5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 공치구이(5.6) 양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18) 배추김치(미숙)(9)
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b>	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
친환경수수밥 칼국수(6.18) 무말랭이무침 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 파래볶음(5.13) 배추김치(미숙)(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13)	친환경찰보리밥 오징어무국(17) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 얼갈이무침 오리불고기(5.6.13.18) 배추김치(미숙)(9) 사과	카레라이스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 어묵무국(1.5.6) 4색야채피클 김치볶음(5.9.13) 회오리감자(5.6)	친환경 통일밥(6) 아욱국(5.6) 알감자조림(5.6.9.13) 무생채(9.13) 등심돈까스/소스/(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(미숙)(9) 옥수수버터구이(1.2.5.6.8)	친환경흑미밥 콩나물김치국(1.5.6.9) 매운갈비찜(5.6.10.13) 청경채무침(13) 갯잎완자전(1.2.5.6.10.16) 배추김치(미숙)(9) 컵아이스크림(1.2.5)

부모님께서 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 4시30분)

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

