



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 **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, 뱀장어, 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) ⑲자
‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

5/1 Thu	5/2 Fri
친환경찰보리밥 재첩부추국(5.18) 우영어묵조림(1.5.6.13) 오징어초무침(5.6.13.17) 복림/주름감자(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9)	친환경수수밥 오리들깨탕(5.6) 돌나물사과무침(5.6.13) 로제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) 미숫가루(2.5.13)
5/8 Thu	5/9 Fri
친환경 통일밥(6) 삼계탕(15) 참나물치커리무침(5.6.13) 멸치볶음(5.6.13) 목살양념구이/파채(5.6.10.13) 배추김치(미숙)(9) 아이스 스무디(2)	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 갈비찜(5.6.10.13) 숙주무침 두부김치(5.9) 왕새우튀김/소스(1.5.9.13) 엔요 요구르트(2)
5/15 Thu	5/16 Fri
친환경 통일밥(6) 한우낙지찌개(5.6.9.13.16) 오이무침(5.6) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 장어양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 스승의날케익(1.2.5.6)	찰흑미밥 아욱국(5.6) 취나물된장무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.13) 큐브떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 알타리김치(9) 블랙사파이어포도
5/22 Thu	5/23 Fri
친환경찰보리밥 떡국(1.5.16) 쥐포채볶음(5.6.13) 삼겹살구이/상추/쌈장(5.6.10) 배추겉절이(9.13) 요거트푸딩	친환경 통일밥(6) 김치수제비국(5.6.9) 무생채(9.13) 미역줄기볶음(5) 모찌탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(미숙)(9) 미니아이스슈(1.2.5.6)
5/29 Thu	5/30 Fri
친환경 통일밥(6) 시래기국(5.6) 닭감자조림(5.6.13.15) 도토리묵무침(5.6) 임연수 양념구이(5.6.13) 열무김치(9) 수박	차조밥 옹심이만두국(1.5.6.10.16.17.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 닭강정(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 수리취떡 주스(13)

부모님께서는 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.

