

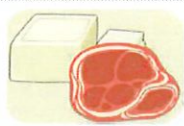


## 면역력을 높이는 생활 습관

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, 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 높이는 데 도움을 줘요.



### 3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

### 5. 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 남겨져 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  
**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]

◇ **우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내**

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산
- \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산 한우
- \* 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- \* 참조기, 미꾸라지: 국산
- \* 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- \* 갈치: 세네갈산
- \* 수산물 가공품: 수입산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용