



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

가정통신문

2023년 5월 영양소식

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

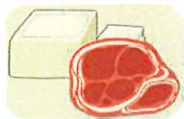
팩 스 : (063) 631-4734

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 높이는 데 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.



[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

1
딱! 먹을만큼만 받기

2
부족하면 그때 더 받기

3
편식하지 않고 골고루 먹기

4
친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기

5월 학교급식 식단 안내

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 : 남원용성중학교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 * 급식 게시판

5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
재량휴업일	기장밥 쇠고기미역국(13.16.) 오징어숙회+초장(5.6.13.17.) 브로콜리+초장(5.6.13.) 비빔매일국수(3.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 스테비아포도알로에음료 우리쌀버터쿠키(수제)(1.2.5.6.)	산채비빔밥(상추)(5.6.10.) 콩나물무채국(5.13.) 꼬들유자단무지무침 연두부양념장(5.6.18.) 와사마요멘츠키(1.2.5.6.10.12.13.16.) 골드키위 섞박지(9.)	발아찰현미밥 간새우아육국(5.6.9.13.18.) 갯잎순볶음(5.6.13.18.) 뽕피 샌드(2.) 유기농 ABC 워터젤리 파프리카와오이스틱(자율)(5.6.13.16.18.) 돈수육(5.6.10.13.) 보쌈김치(알배기)(5.6.10.18.)	어린이날
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
귀리밥 해물짬뽕국(건)(6.9.10.13.17.18.) 가지양념장(자율)(5.6.18.) 훈제닭가슴살 유자샐러드(5.6.12.13.15.) 왕새우튀김+알새우침(1.5.6.9.12.13.) 김말이(9.13.) 바나나	찰보리밥 어묵우국(1.5.6.9.13.16.) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15.18.) 찐잎새만두(흑돼지)2(1.5.6.10.16.18.) 고시래기냉채(13.18.) 열무김치(완)(9.13.) 블루베리토핑요거트(2.13)	주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 시래기된장찌개(5.6.13.18) 마라탕(1.5.9.13.15.16.18) 청도감말랭이무침(5.6.13.) 청경채겉절이(9.13.) 파인애플 버터쿠키(1.2.5.6.) <3학년만 급식>	현미밥 순수제비국(6.9.13.17.18) 새송이버섯무침(5.6.13.) 제육불고기(5.6.10.13.18) 오징어버터구이+마요무침(1.2.5.13.17.) 배추김치(9.13.) 로컬배추(5.13.) 야채쌈과포도고추(5.6.18.) <3학년만 급식>	수련활동 및 현장체험학습일
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed	5/18 Thu	5/19 Fri
통밀밥(6.) 닭개장(13.15.) 실파게란찜(1.2.) 모듬야채겉절이(13.) 로제떡볶이(술불맛)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 우리밀 톱 김말이(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉감귤(무농약)주스(13)	흑미밥 코다리무찌개(5.6.9.13.) 메밀순나물(자율)(3.5.6.18.) 볶음김치과 두부쌈(5.9.10.13.) 고촌순살치킨(달콤)(1.5.6.15.) 오이소박이(로컬)(9.) 청포도	마르니덮밥(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 팽이버섯유부된장국(5.6.13.18.) 된장겉절이(13.) 사과연근샐러드(1.5.16.18) 눈꽃치즈&햄에그까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리쌀식혜	발아찰현미밥 줄면우동(1.2.5.6.9.13.16.) 세발나물오이무침(5.6.13) 늑두김치빈대떡(1.6.9.10.13.) 이탈리안소시지구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 참외	찰보리밥 고기순두부찌개(5.9.10.13.) 어묵감자조림(1.5.6.13.16.18.) 미역국수무침(5.6.13.18.) 크림치즈파파리(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 매실음료
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
차수수밥 등뼈감자탕(10.13.) 사과오이초무침(5.6.13.) 버섯호박볶음(9.13.) 닭다리후라이드(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 애플라임 푸딩	귀리밥 방울만두용심미국(1.5.6.10.13.16.17.18.) 돈육계란장조림(관)(1.5.6.10.13.18.) 오븐예구운햄피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 갯잎겉절이(자율)(13.) 블루베리즙(로컬)(5.13.)	오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 숙음얼갈이나물 버터갈릭연어스테이크(5.12.13.) 저당아쿠르트(2.) 섞박지(자율)(9.) 초당옥수수향도그(1.2.5.6.10.16.)	차조밥 대구탕(5.6.9.13.) 치커리매실청샐러드(5.6.12.13.) 투움바 함박 스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 알타리김치(자율)(9.13.) 오레오떡(1.2.5.6.) 하와이안 망고음료(13.)	찰보리밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 마늘종조림(5.6.13.18.) 돈육오븐구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 찐빵만두(1.5.6.10.13.16.18.) 딸기 요거트(2.) 야채쌈과오이스틱(5.6.16.18.)
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	◇ 본교 학교급식 식재료 원산지표시(20가지)안내 * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,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, 뽕장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용	
대체휴무일	발아찰현미밥 소시지김치찌개(2.6.9.10.13.15.) 팽이버섯 초간장샐러드(5.6.13.) 두부고기완자전(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 크림스프+마늘빵(2.5.6.10.13.16.18.)	작은찰밥(5.) 늑두닭영양죽(13.15.) 매실고들빼오이지무침(13.) 김부각(5.6.) 배추김치(9.13.) 미니버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 수박에이드(12.)		

2023. 05. 02.

남 원 용 성 중 학 교 장

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.