



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 그때더 받기

3
편식하지 않고
골고루 먹기

4
친구들이랑
남김없이 맛있게 먹기



5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon 생일밥상	5/3 Tue	5/4 Wed 어린이날밥상	5/5 Thu	5/6 Fri
친환경찰현미밥 새알미역국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 콩치(캔)김치조림(5.6.9.13.18) 옥수수브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13.) 노각무침(5.6.18.) 열무김치(담기)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598/27.4/233.5/4.1	친환경차수수밥 사누끼우동(1.5.6.9.13.16.18.) 골뱅이무침(5.6.13.17.18.) 허니로스트덕(6.12.13.) 배추김치(9.13.) 단호박꿀찜(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.8/23.2/229.1/5	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18) 유부장국(5.6.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 눈꽃치즈더블스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 각두기(담기)(9.13.) 도라에몽달콤슈크림만주(1.2.4.5.6.11.13.14.) 플리도주스청포도(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/26.1/205.6/3.3	오월은 어린이날 우리들 세상	재량 휴업일
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
친환경 기장밥 감자수제비국(1.5.6.13.17.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 브로콜리당콩소스무침(2.4.5.6.9.13.18.) 두부양념구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/32/214/4.1	친환경검정쌀밥(5.) 소고기무국(16.) 부추무침(5.6.9.13.) 김치오징어전(1.5.6.9.13.17.18.) 닭가슴살냉채(1.2.5.6.13.15.18.) 각두기(9.) 애플망고주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/26.7/100.7/4.1	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 매운콩나물국(5.13.) 간장무채장아찌 라이스콘칩오븐치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 베리베리풍당요거트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/28.6/254/3.5	친환경귀리밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 돼지고기김치두루치기(1.5.6.9.10.13.) 온두부(5.9.10.13.18.) 각두기(9.) 방울토마토(12.) 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596/27.3/207.9/3.7	친환경검정쌀밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 갑오징어오이초무침(5.6.13.17.) 버섯탕수육,과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 던킨핑크하트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/31.1/89/2.5
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
친환경잡곡밥 나주곰탕(1.5.8.13.16.) 연근조림(5.6.13.14.18.) 닭고기김치감자조림(5.6.8.9.10.13.15.18.) 삼치데리야끼소스구이(2.5.6.13.) 각두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/32.4/66.3/3	친환경찰현미밥 북어달걀국(1.13.) 알감자조림(5.6.13.18.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 근대된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.5/29.4/106.3/2.9	불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.18.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 오이사와초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뽀로로와친구들(2.) 우리쌀달콤가래떡(1.2.4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/35.9/271.8/5.4	친환경찰기장밥 우렁된장국(5.6.9.13.18.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.) 마늘쫄무침(1.5.6.13.16.18.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 시나몬토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 / * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/26.7/100.7/4.1	홍국쌀밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 맛있는계란장(1.5.6.13.18.) 취나물무침(5.6.18.) 단무지 무침(13.) 배추김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/25.6/258/4.5
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
친환경차수수밥 애호박찌개(5.10.) 닭갈비(5.6.11.13.15.18.) 명엽채볶음(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605/43.2/311.7/3.9	친환경검정쌀밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 양파부추초절이(5.6.13.18.) 비빔국수(5.6.9.13.18.) 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/32.8/218.9/5	콩나물밥&양념장(5.10.16.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 발사믹야채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 코다리치킨소스구이(5.6.12.13.16.18.) 무생채(9.) 듀얼블루베리잼파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592/28.1/130.9/3.8	친환경발아현미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18.) 유자청고구마맛탕(4.5.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/31.9/84.8/2.9	친환경 쌀밥(추가밥) 영양닭죽(15.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 김파래자반(13.) 배추김치(9.) 미니버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589/34/247.4/4
5/30 Mon	5/31 Tue 바다의날밥상	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣		
친환경찰현미밥 쇠고기미역국(16.) 친환경콩나물무침(5.) 포크커렛,소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 망고블루요거트(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.8/32/222/2.6	토마코펜밥(12.) 저염식누룽지(5.6.13.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626/32.2/98.3/2.4	◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:국산, 주꾸미:국산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://pyeonghwa.es.kr>→알림방→식생활실→식생활게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.