

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 **발효식품**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 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 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



손 씻을 땐,

흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



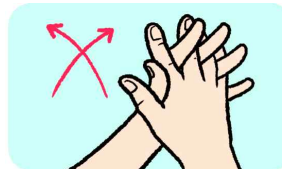
[올바른 손씻기 6단계]



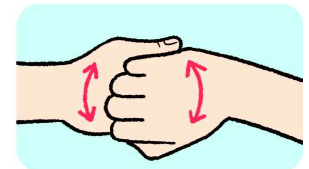
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

[자료출처 : 질병관리본부, 영양과 식생활-경기도교육청]

6월 학교급식 식단 안내

			6/1 Thu	6/2 Fri
			참치마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15.) 맑은콩나물국/초(5.6.) 상추오이무침/초(5.6.13) 청매실장아찌/초(13.) 닭고기데리야끼오븐구이/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/35.5/182.2/7.5	친환경수수밥/초 돈육등뼈우거지탕/초(5.6.10) 시금치무침/초(5.6.) 감자멸치볶음/초(13.) 순살가자미구이/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 수박/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.2/28.9/175.8/3.1
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일	현충일	친환경기장밥/초 애호박감자원장국/초(5.6.12) 줄면야채무침/초(5.6.13.18.) 마늘종조림/초(5.6.13.18) 군만두/초(1.2.5.6.10.16.18) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/17/137.9/13.7	친환경참쌀밥/초 팽이버섯미역국/초(5.6.9.) 매운돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치/초(9.) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 645/31.7/106.3/2.9	친환경참쌀밥/초 참치김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 돈육매추리알장조림/초(1.5.6.10.13.) 계란찜/초(1.2.13.) 애호박베이컨볶음/초(5.10.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/29.8/163/4.2
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
짜장덮밥/초(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 달걀파국/초(1.5.6.) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18.) 단무지무침/초(13.) 오레오키슈러스/초(1.2.5.6) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647/29.6/161.2/8.7	친환경보리밥/초 김치어묵국/초(1.5.6.9.13) 숙주나물무침/초(5.6.18) 페스츨리겔돈까스&소스/초(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기/초(9.) 망고소식/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.9/17.1/122.6/2.5	친환경수수밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 코다리무조림/초(5.6.13.18.) 가지나물무침/초(5.6.) 채소계란말이/초(1.5.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/35.6/199/4.1	친환경보리밥/초 닭개장/초(5.6.13.15.18) 수육&쌈장/초(5.6.9.10.13.) 오이부추무침/초(5.6.13) 배추김치/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/38.2/88.1/3	친환경기장밥/초 근대원장국/초(5.6.) 연두부&양념장/초(5.6.) 콩나물무침/초(5.6.18.) 오리불고기/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/22.9/148.3/4.1
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed	6/22 Thu	6/23 Fri
친환경수수밥/초 떡만두국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 청경채원장무침/초(5.6.) 제육볶음/초(5.6.10.13.) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/31.1/158.2/5.3	친환경보리밥/초 동태찌개/초(5.6.9.13.18.) 간장겉절이/초(5.6.) 떡볶이/초(1.5.6.12.13) 고구마맛탕/초(5.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/20.1/157.8/2.7	발아현미밥/초 해물짬뽕국/초(5.6.9.13.17.18.) 오이도라지초무침/초(5.6.13) 감자부추전/초(6.) 배추김치/초(9.) 갈릭크로와상/초(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.2/16/87.8/3.3	친환경수수밥/초 계란야채국/초(1.5.6.9.13.18) 등갈비김치찜/초(5.6.9.10.13.18.) 들깨애호박볶음/초(5.) 도시락김/초 깍두기/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.6/29.5/150.7/3.4	친환경기장밥/초 감자옹심이국/초(5.6.13.18) 혼합장아찌/초(13.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 크리스피언어까스&타르타르소스/초(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/23.3/112.9/2.6
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경영양잡곡밥/초(5.) 들깨미역국/초(5.6.13.16) 오이지무침(고춧가루)/초(13.) 코다리강정/초(2.5.6.12.13.) 배추김치/초(9.) 초코쿠키/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/25.3/176.2/3.1	친환경보리밥/초 대파무국/초(5.6.) 도토리묵&양념장/초(5.6.13.18.) 콩나물김무침/초(5.6.13) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) 체리/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.5/22/102.5/3.1	친환경수수밥/초 애호박감자고추장찌개/초(5.6.10.13.18.) 미트소스파게티/초(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 배추김치/초(9.) 요거트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.6/37.3/217.6/3	친환경기장밥/초 오징어무국/초(5.6.9.13.17.18.) 새송이달걀장조림/초(1.5.6.13.18.) 사과부추무침/초(5.6.13.18.) 닭봉구이&허니머스터드소스/초(1.2.5.6.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.2/35.3/97.7/3.5	친환경기장밥/초 우렁살원장국/초(5.6.13.18) 숙주맛살무침/초(1.5.6.8) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15.) 배추김치/초(9.) 우유생크림빵/초(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/32.5/291.2/3.4

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잰 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
- *쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) *콩: 국내산(두부콩:국내산) *배추김치, 고춧가루: 국내산 *쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- *축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) *고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 미꾸리: 국내산
- *갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) *다량어: 원양산 *주꾸미: 베트남산
- *양고기, 납치(광어), 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀는 사용하지 않습니다.
- ◆ 매주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.