



## 5월 영양소식

### 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.

#### 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.**



### 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 인거, 알고 있었나요?

## 전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!



[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]



## 5월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함</p>		<p>5/1 <b>Wed</b></p> <p><b>재량 휴업일</b></p> 	<p>5/2 <b>Thu</b> 생일밥상</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.8/39.2/305.8/4.9</p>	<p>5/3 <b>Fri</b></p> <p>친환경차수수밥 아욱된장국(5.6) 들깨오리불고기&amp;블루베리 무쌈(5.6.13) 숙주미나리무침(5.6.18) 큐브묵+양념장(5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/29.6/405.8/4.9</p>
<p>5/6 <b>Mon</b></p> <p><b>대체휴일 (어린이날)</b></p>	<p>5/7 <b>Tue</b></p> <p>친환경차수수밥 근대된장국(5.6) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 영양계란찜(1.5.13) 쫄갓두부무침(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/48.4/278.1/5.5</p>	<p>5/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은미역국(5.6.9) 김치비빔국수(5.6.9.13) 매실청치커리사과무침 (5.6.13) 편만두 (1.2.5.6.10.13.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.8/29.1/274.9/7.5</p>	<p>5/9 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 돼지고기간장불고기+파채볶 음(5.6.10.13) 시금치나물무침 감자채피망볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/33.3/131.5/3.6</p>	<p>5/10 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰보리밥 동태무국(5.6) 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13) 온두부(5) 김구이 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.6/39.9/220.4/3.1</p>
<p>5/13 <b>Mon</b> 스승의날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 북어채무국 안동찜닭&amp;납작당면 (5.6.13.15) 채소계란말이(1.5) 돌나물무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.3/38.0/178.5/4.3</p>	<p>5/14 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비바베큐소스조림 (5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 참쌀콩견과류멸치볶음 (5.6.13.14) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.7/43.4/459.9/5.3</p>	<p>5/15 <b>Wed</b></p> <p><b>석가탄신일</b></p>  <p><b>석가탄신일 / 스승의날</b></p>	<p>5/16 <b>Thu</b></p> <p>친환경차수수밥 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 유자단무지채맛살냉채 (1.5.6.8.13) 편만두/초간장 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.1/55.2/453.3/9.8</p>	<p>5/17 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 고마새송이돈육장조림 (10.13) 시금치 삼색나물무침 (1.5.6.8) 해물김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 스윗 꽃다발 우유머핀 케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.4/45.7/429.6/5.1</p>
<p>5/20 <b>Mon</b></p> <p>친환경흑미밥 유부팽이장국(5.6) 꿀마늘돼지고기수육 (5.6.10.13) 상추&amp;쌈장(5.6.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.7/57.2/545.6/8.4</p>	<p>5/21 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (1.5.9.18) 돼지고기간장볶음 (5.6.10.13) 콩나물무침(5) 애호박부추전(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.3/45.7/276.0/6.9</p>	<p>5/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 배추된장국(5.6) 순살개통닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 양송이오물렛(1.2.5.6.12.16) 무생채(5.6.9.13) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.4/50.9/351.6/5.2</p>	<p>5/23 <b>Thu</b> 저탄소밥상</p> <p>친환경차수수밥 쫄갓어묵탕(1.5.6) 코다리순살강정(5.6.12.13) 브로콜리비엔나조림 (2.5.6.10.15.16) 숙주나물무침(5.6.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.6/64.3/350.1/4.0</p>	<p>5/24 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 수제등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 짜장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 열무나물무침(5.6.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.5/41.8/319.8/4.6</p>
<p>5/27 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 베트남쌀국수(16) 순살고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 어묵채파프리카볶음 (1.5.6.12.13) 모닝빵감자샌드위치 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.2/34.1/137.5/3.6</p>	<p>5/28 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) 애호박새송이볶음(5.9) 오이고추된장무침(5.6) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.6/35.2/162.6/3.3</p>	<p>5/29 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>김치햄볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀파국(1.13) 수제참쌀탕수육(1.5.6.10.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 얼갈이된장무침(5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.2/43.3/385.8/4.9</p>	<p>5/30 <b>Thu</b></p> <p>친환경흑미밥 들깨무채된장국(5.6) 등뼈김치찜(5.6.9.10.13) 애호박애느타리버섯볶음 (5.9) 숙주미나리무침(5.6.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/39.3/354.7/4.6</p>	<p>5/31 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 매콤어묵채피망볶음 (1.5.6.12.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.3/49.5/356.6/4.5</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 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.