



www.seosu.es.kr

영양소식

(우) 54055 전북 군산시 서수면 항쟁로 199
☎ 063-453-9692

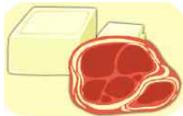
2022학년도
5월호

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 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.**



[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 인거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

<p>1 딱! 먹을만큼만 받기</p> 	<p>2 부족하면 그때 더 받기</p> 
<p>3 편식하지 않고 골고루 먹기</p> 	<p>4 친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기</p> 



5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 체육대회	5/5 Thu 어린이날	5/6 Fri 재량휴업일
친환경현미찰쌀밥 (5.6.) 참치김치찌개 (5.9.10.13.) 연근샐러드(1.5.13.) 머위대들깨나물(9.) 수제떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 646/37.7/209.8/7.3	혼합잡곡밥(5.) 등뼈감자탕 (5.10.13.) 꼬막살아채무침 (5.6.13.) 숙주미나리무침 치즈불닭&또띠아쌈 (2.5.6.12.13.15.) 배추김치s(9.13.) 달콤한도마토(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 740.4/46.5/198.7/4.9	김가루한우주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 콩나물매콤무침(5.) 감자튀김&케찹 (1.5.6.12.16.18.) 배추김치s(9.13.) 호감스프(2.) 레몬에이드(13.) 페이츄리버거 (1.2.5.6.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 673.7/23.6/193.9/4.1		
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu 현장체험일	5/15 Fri 현장체험일
기장찰밥 쇠고기무국s(5.6.16.) 매추리알곤약조림 (1.5.6.13.18.) 치커리사과초무침 (5.6.13.) 오징어채조림 (5.6.13.17.) 허니갈릭전갱이살구이 (5.6.13.) 배추김치s(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 502.2/32.2/110.5/3.8	혼합잡곡밥(5.) 연포탕(5.) 한우잡채 (5.6.8.10.13.16.18.) 두부/볶음김치 (1.5.6.9.13.) 오렌지 미니견과(2.4.14.19.) *에너지/단백질/칼슘/철 622.6/28.3/195.5/3.9	미니돈까스달걀볶음밥 (1.5.6.9.10.13.) 짬뽕수제비국 (5.6.10.13.17.) 상추치커리겉절이 (5.6.) 배추김치s(9.13.) 요거얇막(오렌지)(2.) 울외장야찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 650/32.4/177.9/4.3		
5/16 Mon 단오	5/17 Tue	5/18 Wed 생일밥상	5/19 Thu	5/20 Fri
혼합잡곡밥(5.) 맑은아귀탕s(5.) 돼지고기수육(9.10.13.) 수제갯잎무쌈(10.13.) 애호박새송이볶음 보쌈김치s(9.13.) 수리취절편(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 662.2/44.5/139.6/4.9	기장찰밥 건새우아육국 (5.6.9.13.) 참나물김가루무침 (5.6.) 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치s(9.13.) 청포도/적포도 그린샐러드&유자청소스(1.5.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 608.7/26.3/209.3/3.2	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 낙지미역국(5.6.) 느타리부추무침 (5.6.13.) 백순대야채볶음 (5.6.10.) 배추겉절이(담금) (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 672.1/33.6/162/6.5	찰보리밥s 쇠고기버섯전골 (5.6.13.16.) 과리달걀장조림(1.5.6.10.13.) 코다리살강정 (1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치s(9.13.) 브로콜리&콜리플라워/초고추장(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 646.2/37.9/113.8/4.2	찰흑미밥 숙갯두부무침 (5.6.18.) 쌀국수(미니) (5.6.16.) 크랜베리미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 707.1/25.7/123.1/3.5
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
기장찰밥 감자옹심이들깨국 (1.5.6.10.) 우영어묵조림 (1.5.6.13.) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 오이부추무침(5.6.) 깍두기s(9.13.) 백자멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 736.7/33.8/112.5/3.1	혼합잡곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.) 열무된장무침(5.6.) 주꾸미낙지볶음&소면 (5.6.) 가지감자볶음 (5.6.13.) 배추김치s(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 594.7/30.8/207.6/4.9	비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 팽이버섯된장국 (5.6.13.) 백김치(9.13.) 짜장떡볶이 (2.5.6.10.13.) 요플레과일샐러드 (2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 616.2/22.2/134/3.6	검정콩밥s(5.) 얼큰콩나물국(5.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 갯잎양념무침(5.6.13.) 배추김치s(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 571.3/31.8/105/3.1	곤드레밥/부추양념장 (5.6.13.) 얼갈이배추된장국 (5.6.13.) 도토리묵야채무침 (5.6.) 간썬새우&칠리소스 (1.5.6.9.13.) 깍두기s(9.13.) 김구이(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 682.4/19.6/266.5/5.1
5/30 Mon	5/31 Tue	학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 곶등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!		
※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.				

알레르기정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑳젓 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

영양 및 원산지 정보안내 : 서수초등학교 홈페이지 <http://www.seosu.es.kr/>->학교소식->식생활관 -> 급식게시판

서수초등학교 식생활관에서는 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 제공하려고 노력합니다. 애정어린 관심 부탁드립니다.