



www.seosu.es.kr

영 양 소 식

(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

- 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 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 6천톤**이 발생하고,
라면으로 환산하면 **1억 2천개**,
삼겹살로 환산하면 **8천 100만인분** 인 거, 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
친환경현미참쌀밥 (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.) 달콤한토마토(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.) 페이스츄리버거 (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.) 메추리알곤약조림 (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.) 요거양양(오렌지)(2.) 울외장아찌(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.) 수제깻잎무쌈(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&유자청소 스(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.) 파리달걀장조림 (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 숙갓두부무침 (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.) 우엉어묵조림 (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.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 배추김치s(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 571.3/31.8/105/3.1	곤드레밥/부추양념장 (5.6.13.) 열갈이배추된장국 (5.6.13.) 도토리묵야채무침 (5.6.) 간소새우&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:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,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) ⑲잣 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.