

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.



[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]

음식물쓰레기, 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 그때 더 받기



3
편식하지 않고
골고루 먹기



4
친구들이랑
남김없이 맛있게 먹기





5월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! - 쌀, 잡곡류 : 전복유기농쌀 / 친환경잡곡 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우, - 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산, - 오징어: 국내산, 아귀:국내산 - 갈치:수입(세네갈), 고등어:국내산 - 대구: 국내산, 대구알: 수입 전복:국내산		5/1 개교기념일 	5/2 발아현미밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 청경채무침(13) 계란야채말이(1.5.13) 총각김치(9.13) 생일케익(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.6/37.5/221.8/4.1	5/3 찰보리밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13) 골뱅이곤약초무침(5.6.13) 치즈커플릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 아이스크림(1.2.5.13) 풋고추,오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/25.0/304.0/2.6
5/6 대체휴일	5/7	5/8	5/9	5/10(중학교)
	흑미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 로제찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 두부강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 865.9/40.6/542.3/5.1	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 팽이버섯계란국(1.9.13) 부추오이무침(5.6.13) 파닭순살치킨(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 씨리얼/요거트(초코)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/37.2/285.0/3.7	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 잔멸치볶음(5.6.9.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 청포도 상추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/34.5/208.6/4.1	쌀밥(부식) 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 삶은계란(1) 고추오이된장무침(5.6.13) 숯불바베큐장각구이(오븐)(5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 아이스크림(초코)(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 973.4/58.0/439.7/5.3
5/13	5/14	5/15 부처님 오신 날	5/16	5/17
찰보리밥 순두부김치국(5.6.9.13) 콩나물무침(5.13) 트리플소시지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 초코쌀과자(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.7/38.6/184.2/2.8	수수밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 갯잎순볶음(5.6.13) 돼지고기탕수육/과일소스(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13) 마카롱(라즈베리)(1.2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/31.4/225.5/2.8		발아현미밥 아욱된장국(5.6.9.13) 오리훈제야채무침(오리엔탈)(1.2.5.6.13) 숙주나물무침(13) 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.13.16) 총각김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/28.1/269.8/9.3	조기장밥 참치김치찌개(5.9.13.16.18) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.13.17.18) 구운김(13) 보쌈김치(완)(9.13) 바람떡(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.5/39.3/213.6/3.9
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
통밀밥(6) 쇠고기우거지국(5.6.9.13.16) 닭봉감자조림(5.6.13.15.18) 도토리묵/양념장(5.6.13) 싸먹는 구이함(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/32.9/206.8/3.4	영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6.9.13) 야채계란찜(1.2.5.9.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 돈육커플릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 열갈이열무겉절이(9.13) 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/36.0/296.3/3.7	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 단호박죽(13) 북어무국(1.9.13) 숙음열무된장무침(5.6.13) 돈육첼리소스강정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.7/36.4/271.8/10.3	찰현미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 연근조림(5.6.13) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/36.3/209.1/3.2	찰보리밥 쇠고기떡국(1.9.13.16) 애호박느타리버섯볶음(5.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 구운김(13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/35.2/204.2/2.7
5/27	5/28(초등학교)	5/29	5/30	5/31
클로렐라밥 대구매운탕(5.6.9.13) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 갯잎김치(5.6.13) 두부구이/양념장(5.6.13) 배추김치(9.13) 황도샐러드(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.4/41.4/252.4/4.0	찰보리밥 우리밀물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18) 닭봉허브구이(13.15) 청경채초무침(5.6.13) 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.7/38.5/250.3/5.3	쌀밥 닭다리전복삼계탕(13.15.18) 감자채어묵볶음(1.5.6.13) 비빔야채만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.3/37.1/67.7/2.6	발아현미밥 열갈이된장국(5.6.9.13) 오이양파무침(5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 치즈뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 포도워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/34.3/333.9/3.9	조기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 콩나물무침(5.13) 한우당면불고기(5.6.13.16.18) 건파래볶음(5.13) 고등어양념구이(5.6.7.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.7/40.5/219.2/6.0
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http:// school.jbedu.kr/wansan -> 학교소식 ->식생활관 ◇ 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 ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				