

## ■ 면역력을 높이는 식생활 방법

### 1. 면역력이란

- ▶ 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리의 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는데 중요한 역할을 합니다. 면역력이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대항해 적절히 방어를 함으로써 신체를 균형있게 유지하는 능력을 말합니다.
- ▶ 면역력이 취약할수록 다양한 질병에 쉽게 노출될 수 있다고 보고되고 있습니다.

### 2. 면역력을 높이는 방법

- ▶ 건강한 식습관으로 적절한 영양소 섭취를 통해 건강한 면역체계를 만들 수 있습니다.
- ▶ 면역기능이 정상적으로 유지되기 위해서 기본적으로 **열량**과 **단백질** 섭취가 부족해서는 안되며, 각종 **비타민**(비타민A,D,E,C,B군)과 **무기질**(아연, 셀레늄, 철, 구리)의 섭취가 충분해야 합니다.

### 3. 면역력을 유지하는 건강한 생활

- ▶ 건강한 생활습관+균형잡힌 식생활+철저한 개인위생
- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된 균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는 영양소와 생리활성 물질이 많이 들어있습니다.

### 4. 면역력 관련 영양소 함유 식품



**비타민, 무기질, 항산화성분이  
풍부한 채소와 과일**  
(토마토, 시금치,  
브로콜리, 당근 등)



**단백질이  
풍부한 식품**  
(육류, 두부 등)



**불포화 지방산  
함유 식품**  
(생선, 올리브오일, 견과류 등)

## ■ 6월 5일 세계 환경의 날

### ♣ 세계 환경의 날이란?

1972년 국제연합인간환경회의가 열린 것을 기념하여, **국민의 환경보전의식을 기르고 실천을 생활화**하도록 하기 위하여 제정한 날입니다.

### ♣ 탄소배출을 줄일 수 있는 식행동은 무엇이 있을까요?

- ♡ 고기 줄이고 채소먹기
- ♡ 우리지역 식재료 사용하기
- ♡ 배달음식 줄여 일회용품 줄이기
- ♡ 음식물쓰레기 줄이기

**밥상 위 지구를 지켜요!!**  
**지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활**

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,  
 라면으로 환산하면 1억 2천개,  
 삼겹살로 환산하면 8천100만인분 인 거, 알고 있었나요?

## 전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!



2025.05.30.  
 전 주 용 흥 중 학 교 장

## < 6월 급식 식단 안내 >

### ◇ 급식식재료 원산지 표시 안내 ◇



- \* 쌀, 찹쌀, 현미: 국내산 \* 콩: 국내산, 두부: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우 \* 고등어, 오징어, 참조기, 아귀/가공품: 국내산  
 \* 꽃게, 갈치, 낙지, 주꾸미/가공품: 외국산 \* 명태: 러시아산, \* 다랑어: 원양산 \* 수산물가공품: 오징어채(페루산)  
 \* 미꾸라지, 전복, 방어, 부세: 국내산 \* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이 사용 안함!

2(월) 생일밥상	3(화)	4(수) 수다날	5(목) 지구식단	6(금)
친환경쌀밥 복어채미역국(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 한식잡채(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추겉절이(9.13) 초코칩설기(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.9/32.3/241.1/4.5		크래미야채볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 단호박크림스프(2.5.6.16) 비빔닭(5.6.15.16) 양상추황도샐러드(5.6.11) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 웃담플레이뉴요르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/39.3/195.7/3.7	친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9.13) 통살명태까스& 청양마요소스(1.2.5.6) 골뱅이소면무침(5.6.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 갈릭토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.3/28.9/194.2/2.7	
9(월)	10(화)	11(수) 수다날&지구식단	12(목)	13(금)
친환경쌀밥 황태감자국 돼지갈비찜(5.6.10.13) 메추리알미트볼조림(1.5.6.13.18) 치커리사과무침(1.2.5) 배추겉절이(9.13) 샤인머스켓주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.2/35.3/213.3/3.4	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 소시지계첩볶음(5.6.10.12) 가지나물(5.6.13) 배추김치(9)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/40.1/144.2/2.7	작은밥 채소자장면(5.6.13.16) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 고추잡채+야채꽃빵(5.6.13.18) 꼬들단무지무침(13) 배추김치(9) 상하목장요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.9/35.0/291.2/3.5	친환경수수밥 달걀만두국(1.5.6.10) 찹스테이크(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩치김치조림(5.6.9) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11) 열무김치(9) 심원빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/29.0/350.4/6.8	친환경찰보리밥 순두부김치국(5.6.9) 안동식찜닭(5.6.13.15) 계란말이(1.5) 참나물무침(5) 깍두기(9) 오징어문어하박(5.6.11.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.6/42.3/153.2/4.5
16(월)	17(화) 지구식단	18(수) 수다날	19(목)	20(금) 지구식단
친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 오븐돈까스&소스(1.2.5.6.10.12) 고등어구이(5.6.7) 숙주삼색나물(5.6.8) 열무김치(9) 자몽블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.0/31.1/267.9/3.7	친환경흑미밥 청국장찌개(5.9) 돼지불고기*야채쌈(5.6.10.13) 야채달걀찜(1.9) 김가루실파무침(5.6) 배추겉절이(9.13) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/33.1/291.6/4.3	열무비빔밥*약고추장(5.9.13.16) 시래기들깨국(5.6) 맛초강치킨(5.6.15) 모듬전(1.5.6.17) 배추김치(9) 하트아이스크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.0/42.0/310.3/4.6	마크니커리덮밥/미니난(2.5.6.12.13.15.16.18) 전주식콩나물국(5.6.9.17) 달걀하트행전(1.5.6.10) 알감자버터구이(2.13) 모듬야채피클 배추김치(9) / 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/28.6/239.8/3.8	친환경찰현미밥 숙갓어묵국(1.5.6.9) 비건탕수강정(5.6.12) 주꾸미&브로콜리숙회(5.6.13) 알배추찜(5.6.13.18) 깍두기(9) 방울떡꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/33.7/218.5/3.5
23(월)	24(화)	25(수) 수다날&지구식단	26(목)	27(금)
친환경쌀밥 소고기우육(5.6.16) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 순살자미구이(2.5.6.12.13.16.18) 도토리묵&양념장(5.6) 배추김치(9) 오코노미야끼(1.5.6.10.11.12.15.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.1/44.9/183.6/2.8	친환경흑국밥 감자옹심이국(5.6.17) 돈육김치볶음/두부찜(5.9.10.13) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 야채커리크로켓(1.5.6.12) 열무김치(9)/사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/31.2/234.4/3.3	김가루주먹밥(5.6) 메일소바(3.5.6.7.13.18) 분모자떡볶이(5.6.13) 군만두&김말이튀김(1.5.6.10) 배추김치(9) 딸바라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.8/30.0/292.0/10.7	친환경강황밥 모듬행부대찌개(1.5.6.9.10.13.16.18) 바비큐소스닭꼬치(2.5.6.12.13.15.16) 부추무침(5.6.13) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9) 아이스비스킷슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/32.2/212.3/10.1	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 돈소육(5.6.10) 상추쌈/두부쌈장(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.7/36.7/318.2/4.1
30(월)	<b>◇ 알레르기 정보</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 <b>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</b> <b>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</b> <b>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</b>			