



꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교 동 계 가 정 통 신 (영 양 소 식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>

색깔따라 건강 챙기자! ‘컬러푸드’

우리는 식탁에서 다양한 색을 가진 식품을 접하게 되는데, 고운 천연의 빛깔을 가지고 있는 식품을 ‘컬러푸드(color food)’라 부릅니다. 컬러푸드의 빨강, 노랑, 초록, 보라, 검정, 흰색 등의 색깔은 식품의 파이토케미컬(phytochemical)이라는 성분에 의한 것입니다.



제 7의 영양소 파이토케미컬

예뻐져라, 예뻐져~ Red Food : 라이코펜

심혈관 건강에 도움이 되고 암이나 동맥경화 예방, 노화방지도 효능 탁월합니다. 토마토는 열을 가하면 효과 UP! 딸기의 빨간색을 내는 라이코펜 성분은 딸기, 토마토 등에 많이 들어 있는데요, 항산화 작용과 노화방지, 동맥경화 예방, 항암효과 등의 효능이 있습니다.(토마토, 사과, 석류, 고추 등)



피로회복에는 Green Food : 엽록소

클로로필 성분이 많아 우리 몸의 노폐물 제거에 탁월합니다! 간과 폐를 건강하게 해주고, 체내의 중금속 같은 유해물질을 배출해 주는 역할과 장 건강에 좋습니다.(깻잎, 브로콜리, 상추, 녹차, 시금치 등)



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원, 네이버검색]

면역 피부 책임 Yellow Food : 카로티노이드

뇌 건강에 좋은 식품으로 항암효과, 노폐물 제거에 효능이 좋습니다. 카레는 알츠하이머 예방에 효과적이고, 바나나의 탄닌 성분은 설사나 변비 예방에 효과적이며 다이어트에도 좋은 것으로 알려져 있습니다.(옥수수, 자몽, 바나나, 카레 등)



독소 배출하는 White Food : 플라보노이드

몸 속 나쁜 기운을 내쫓고, 다양한 세균에 맞서 강한 면역력을 구축하며, 또한 기관지에 매우 좋다고 합니다. 화이트푸드에는 알리신이라는 강력한 살균 성분이 들어 있어 항염*항균효과는 물론 암 예방에도 도움이 됩니다.(양파, 마늘, 감자, 콩 등)



노화 방지하는 Black Food : 안토시아닌

블랙푸드의 주성분인 안토시아닌은 강력한 항산화 성분으로 면역력을 높여주고 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효능이 있습니다. 심혈관 질환, 암 예방에도 효과적이고 신장과 생식기 계통의 기능을 원활하게 도와줍니다.(검은콩, 검정쌀, 검은깨 등)



6월의 절기(단오)-6.22

단오는 우리나라 명절의 하나. 농경의 풍작을 기원하던 제삿날이었으나, 현재는 주로 농촌의 명절로서 수리취를 넣어 둥글게 절편을 하여 먹고 여자는 창포물에 머리를 감기도 하며 그네를 뛰고 남자는 씨름을 한다.

(절기음식 : 수리취떡, 증편, 앵두화채, 애탕)



2023년 6월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

			6.1 (목)	6.2 (금)
<p>건강한 재료만 담았습니다.</p>	<p>동계초급식의 모든 자료와 사진은 동계초등학교홈페이지https://school.jbedu.kr/dongye 알림마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>		<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀통밀밥(6.) · 동태찌개(5.6.8.9.13.18.) · 감자채볶음 · 오징어볶음/달걀국수(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.) · 푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀발아찰현미밥 · 순두부찌개(5.6.10.13.) · 미역오이초무침(5.6.13.) · 달고기커를렛/칠리소스(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 단호박죽(13.)
6.5 (월)	6.6 (화) 현충일	6.7 (수) "수다날"	6.8 (목)	6.9 (금)
<p>재량휴업일</p>		<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레밥/부추양념장(5.6.13.) · 참쌀미역국 · 돼지고기수육/새우젓(9.10.13.) · 청경채나물 · 새우볼/머스터드소스(1.2.5.6.9.) · 보쌈김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀통밀밥(6.) · 한방담금탕(15.) · 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 가자미오븐구이(2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀발아찰현미밥 · 북어포콩나물국(5.) · 수제돈까스, 데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 바다속으로떡볶이(1.5.6.12.) · 요구르트(2.13.)
6.12 (월)	6.13 (화)	6.14 (수) "수다날"	6.15 (목)	6.16 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 아욱된장국(5.6.) · 돼지갈비찜(5.6.10.) · 야채달걀찜(1.) · 배추김치(9.13.) · 청포도셔벗(1.2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.) · 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17.) · 건파래볶음 · 군만두(1.5.6.10.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 영양야채김밥(1.6.13.) · 근대된장국(5.6.) · 닭봉날개오븐조림(1.5.6.13.15.) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요거트(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀통밀밥(6.) · 콩나물김치국(5.9.) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 오향장육(5.6.10.13.) · 총각김치(9.13.) · 상추/오이고추쌈장(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀발아찰현미밥 · 삼색수제비국(5.6.) · 순대야채볶음(2.5.6.10.13.) · 갈치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플
6.19 (월)	6.20 (화)	6.21 (수) "수다날"	6.22 (목) 단오	6.23 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 닭무국(15.) · 굴소스부추잡채(5.6.10.13.18.) · 탕수육&파인애플소스(1.6.10.11.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요거트(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.) · 애호박나물(9.13.) · 주꾸미야채볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨카레라이스(2.5.6.12.13.15.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 가자나물(5.6.13.) · 삼치구이(6.) · 배추김치(9.13.) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀통밀밥(6.) · 불낙전골(5.6.13.16.) · 큐브컬러묵무침(5.6.13.) · 뼈없는달걀비(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 수리취찜쌀떡 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀발아찰현미밥 · 해물우동볶음(5.6.9.13.18.) · 돈육청국장찌개(5.6.9.10.13.) · 클로렐라생선까스/타르타르소(1.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 파인주스(13.)
6.26 (월)	6.27 (화)	6.28 (수) "수다날"	6.29 (목)	6.30 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 부들어묵무국(1.5.6.13.) · 돈육콩나물불고기(5.10.13.) · 모듬전(새송이전, 애호박전, 햄전)(1.2.5.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 애호박두부된장국(5.6.13.) · 돌나물오이무침(5.6.) · 크림미어니언치킨(1.2.5.6.15.) · 떡이썩갈비구이(5.6.10.15.16.) · 총각김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥/부추양념장(5.6.13.) · 오징어무국(5.6.17.) · 달걀연두부찜(1.5.6.9.) · 오리훈제육&새콤달콤무쌈(13.) · 배추김치(9.13.) · 사과(부사) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀통밀밥(6.) · 한우미역국(5.6.16.) · 영양닭찜(5.6.13.15.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 유기농캐플주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀발아찰현미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.) · 삼치무조림(5.6.) · 달걀야채말이(1.) · 벌집모양감자튀김(5.6.13.) · 총각김치(9.13.)

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 **"수다날"** 입니다

◆ 화확조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조개: 국내산, 야귀: 국내산, 갈자:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.