



# 6월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수  
편집인 : 교 감 손 태 호  
워른이 : 영양교사 김 천 속

## ■ 우리학교 6월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 6월 친환경농산물은 건고추, 삶은고사리, 깻잎, 대파, 도라지, 무말랭이, 상추, 팽이버섯, 숙주, 새송이버섯, 표고버섯, 콩나물, 양파, 청경채, 치커리, 팽이버섯, 표고버섯, 잡곡 및 쌀입니다.

## ■ 면역력을 높이는 컬러푸드

- ▶ 컬러푸드란 무엇인가요?  
-形形色색 고운 천연의 색을 가지고 있는 식품을 컬러푸드라고 합니다.
- ▶ 컬러푸드속 피토케미칼은 무엇인가요?  
- 피코(phyto)와 화학물질 케미컬(chemical)을 합친 말로 식물성 화학물질입니다. 항산화작용, 세포 손상억제, 면역기능 향상 등에 도움을 줘 제7의 영양소로도 불립니다.

## ■ 면역력을 높이는 식생활 실천 방법

- ▶ 활동량 감소시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기  
- 6개 식품군을 골고루 알맞게 섭취하기  
- 활동량이 줄면 평상시 식사보다 적게 섭취하기
- ▶ 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기  
- 빨강, 노랑, 초록, 보라, 흰색의 과일 채소를 매일 섭취하기  
- 컬러푸드는 항산화 작용을 하고 면역기능을 높임
- ▶ 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기  
- 바이러스와 싸우는 면역세포는 단백질로 구성됨  
- 어육류 반찬(생선, 달걀, 콩, 저지방 육류)을 매 끼니마다 꼭 섭취하기
- ▶ 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당 주스보다 물을 충분히 마시기  
- 맹물, 보리차, 녹차 등을 주로 마시기  
- 설탕이 첨가된 음료수는 갈증을 더 유발함.

## ■ 컬러푸드의 색과 주요 기능

 <p>혈관 시포터즈 레드푸드</p>	<p><b>주요성분</b> 라이코펜, 안토시아닌</p> <p><b>효능</b> 항암효과, 면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 작용</p> <p><b>대표 식품</b> 사과, 토마토, 석류, 딸기, 수박, 붉은 피망, 고추, 체리, 비트, 라즈베리 등</p>
 <p>건강을 위한 황금루자 옐로우푸드</p>	<p><b>주요성분</b> 카로티노이드</p> <p><b>효능</b> 항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상</p> <p><b>대표 식품</b> 호박, 고구마, 살구, 밤, 오렌지, 귤, 파인애플, 당근, 감, 옥수수 등</p>
 <p>내 몸을 푸르게 푸르게 그린푸드</p>	<p><b>주요성분</b> 클로로필</p> <p><b>효능</b> 간세포 재생으로 간건강에 효과, DNA손상 억제로 암 예방</p> <p><b>대표 식품</b> 짙푸른 녹색잎채소, 파스타치오, 콩류, 오이, 샐러리 등</p>
 <p>세포 손상 방어막 퍼플&amp;블랙 푸드</p>	<p><b>주요성분</b> 안토시아닌</p> <p><b>효능</b> 항산화 작용, 세포손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 혈전 생성 예방, 기억력 향상</p> <p><b>대표 식품</b> 가지, 적채, 포도, 블루베리, 자색 고구마, 흑미 등</p>
 <p>면역증강의 묘약 화이트푸드</p>	<p><b>주요성분</b> 안토진틴</p> <p><b>효능</b> 콜레스테롤과 혈압 감소, 심장질환과 암 예방, 균과 바이러스에 대한 저항력 향상 효과</p> <p><b>대표 식품</b> 마늘, 양파, 무, 배</p>

### 🍴 식중독 예방 3대 원칙 준수

손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기

### 🍴 음식물쓰레기 줄이기 및 편식예방을 위하여

“수.다.날” - 수요일도 다 먹는 날을 운영

“식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다”



# 6월 학교급식 식단 안내



			6/1	6/2
<b>알레르기 표시</b> <div>           ①난류 ②우유 ③메밀            ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀            ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우            ⑩돼지고기 ⑪복숭아            ⑫토마토 ⑬아황산염            ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기            ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣         </div>	식재료 원산지정보 * 쌀: 친환경쌀(김제) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 삼치, 조기, 장어 : 국내산 * 꽃게, 오징어 : 국내산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어/가공품: 원양산 * 주꾸미: 베트남		귀리밥 소고기미역국 (2.5.6.8.9.13.16.18.) 매운 돼지갈비조림(5.6.10.13.) 단배추된장무침(5.6.) 부추잡채(1.5.6.8.10.13.) 총각김치(9.13.) 달고나케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644/25.5/150.1/4	흑미밥 동태매운탕(2.5.6.9.13.18.) 로제찜닭(2.5.6.8.12.13.15.) 숙주김무침 어묵파망복음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기쉐이크(수제)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/50.2/263.5/4.5
6/5	6/6	6/7  수다날	6/8	6/9
흑미밥 새알심만두조랭이떡국(1.2.5.6.9.10.13.18.) 시금치나물(들깨) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 두부양념구이(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 포도(씨없는포도)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/39.5/178.9/4.7	<b>현충일</b>	고추참치비빔밥 (1.3.5.6.9.12.13.16.) 콩나물국(2.5.9.13.18.) 블루베리수제요거트 (2.5.6.11.12.13.) 유자단추지채무침(1.2.5.6.12.13.) 닭다리데리아끼오븐구이 (5.6.12.13.15.) 배추겉절이(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.8/44.2/268.6/5.2	보리밥 호박임된장국(2.5.6.9.13.18.) 오향장육/무쌈(2.4.5.6.10.12.13.) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17.) 불고기피자(도우) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일쥬스(모듬혼합)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/45.6/261.5/4.6	차수수밥 베트남쌀국수 (2.5.6.9.13.15.16.18.) 머위대들깨볶음(5.6.9.13.) 닭감자매운조림(5.6.13.) 새우살튀김(수제) (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.7/39.5/202.9/5.1
6/12	6/13	6/14  수다날	6/15	6/16
혼합잡곡밥(4곡)(5.) 돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.18.) 진미채호두조림(1.5.6.13.14.) 주꾸미채소무침(5.6.13.) 김계란말이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 플라워피자(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/46.8/206.5/5.2	홍미밥~ 꼬치어묵국 (1.2.5.6.8.9.13.16.18.) 장어데리아끼조림(5.6.12.13.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 느타리콩나물무침(5.) 총각김치(9.13.) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.2/40/230/5	누룽지 한우카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 오이부추무침(9.13.) 갯잎치킨강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 치즈불튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 유산균음료(파인클)(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.3/34.2/112.2/3.6	찰기장밥 버섯우리콩청국장짜개 (2.5.6.9.13.18.) 베트남분짜(2.5.6.9.13.15.16.18.) 돈육바삭불고기(5.6.10.12.13.18.) 건파래자반(5.13.) 배추겉절이(6.9.13.) 초당옥수수향도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.3/37.6/245.7/5.1	통밀밥(6.16.) 육개장(1.2.9.13.18.) 미트소스두부조림 (5.6.10.12.13.16.) 참나물무침 어니언치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/34.2/185.7/5.1
6/19	6/20	6/21  수다날	6/22	6/23
흑미밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.13.18.) 채소비빔면(1.3.5.6.13.16.) 바베큐닭조림(5.6.12.13.15.) 순살조기구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.5/46.8/246.2/3.8	오색현미밥 우동국(1.2.5.6.7.9.12.13.18.) 양상추사과샐러드(흑임자소스) (1.5.6.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) 수제떡갈비/소스 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18.) 배추김치(9.13.) 샤베트(한라봉)(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695/23.9/172.7/3.4	치킨마요덮밥(혼제) (1.2.4.5.6.12.13.15.) 미역된장국(2.9.13.18.) 상추부추무침(5.6.) 국물떡볶이(1.5.6.9.13.) 배추겉절이(6.9.13.) 유산균음료(자두)(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.4/35.9/186/4.2	귀리밥 김치콩나물국(2.5.9.13.18.) 돼지편육/쌈장(5.6.9.10.13.) 모듬간장절임(5.6.13.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 보쌈김치(9.13.) 수리취꿀떡&냉식혜(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/27.5/159.5/4.2	보리밥 소고기팽이버섯국 (2.5.6.9.13.16.18.) 가지부추무침(5.6.) 오리주물럭(5.6.13.) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.7/34.8/139.2/4.7
6/26	6/27	6/28  수다날	6/29	6/30
통밀밥(6.16.) 햄모듬짜개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.) 브로콜리숙회/초고추장(5.6.13.) 치즈감자전(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 과일음료(망고)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/39.5/169.2/4.2	혼합잡곡밥(4곡)(5.) 호박두부된장국(2.5.6.8.9.13.18.) 로제옹심이 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.) 해초무침(5.6.13.18.) 돼지고기된장구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀꼬마꽃약과~(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773/40.6/195/4.8	문어비빔밥(5.6.16.) 계란파국(1.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 수제콘치킨&케이준감자(1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추겉절이(6.9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/37.7/258.6/3.6	찰기장밥 한방닭곰탕(2.9.15.18.) 고춧잎나물(5.6.) 순대비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 골토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671/29.3/241.7/6.3	작은밥(자물) 갈비만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 참나물치커리유자청무침(5.6.13.) 메밀소바(3.4.5.6.7.13.18.) 등심수제돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나(6손) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/23.7/105.1/5.2

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.