



7~8월 영양소식

김제시 금구면 금구로 40 / 홈페이지 <http://school.jbedu.kr>

교 장 실 : 546-7004

교 무 실 : 546-5712

식생활관 : 070-5204-7958

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 성분에서 비롯된 것입니다.



제 7의 영양소 파이토케미컬

예뻐져라, 예뻐져~ Red Food : 라이코펜

심혈관 건강에 도움이 되고 암이나 동맥경화 예방, 노화방지에도 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)



8월의 절기(처서)-8.22

입추와 백로 사이의 절기. 이 무렵 더위도 꺾이면서 신선한 가을 바람이 불기 시작하며, 일교차가 가장 심하다고 합니다. (삼계탕)





7~8월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon 생일밥상	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri																									
차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비조림(5.6.10.13.18) 브로콜리숙회/초고추장(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 얼려먹는아쿠르트(남작복숭아)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 647.1/29.0/274.1/2.7	흑미밥 호박두부된장국(5.6) 콘치즈까르보볼닭볶음(1.2.5.6.13.15) 김가루실파무침 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) 팥만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 659.0/32.0/231.6/4.3	크랩게살달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) 어묵김치국(1.5.6.9) 상추들깨무침(5.6) 등심수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 러스크스콘초코칩(1.2.5.6) 과일쥬스(모듬혼합)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 643.1/29.0/268.9/3.5	한우카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 북어게란국(1) 고구마순나물(5.6) 맛초킹달걀정(2.5.6.13.15.18) 배추겉절이(9.13) 수박 무농약백색단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 645.6/27.5/176.6/4.1	제육불고기덮밥(5.6.9.10.13) 콩나물국(5) 숙갓두부무침(5) 코코넛쉬림프&오징어불투김(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 애플파이(1.2.5.6) 과일쥬스(자두) *에너지/단백질/칼슘/철 670.3/33.3/187.9/2.8																									
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri																									
찰현미밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13) 닭살냉채(1.2.5.6.8.13.15) 느타리버섯볶음(5.6.18) 비엔나계첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 구운김 배추김치(9) 체리&포도 *에너지/단백질/칼슘/철 618.7/28.7/214.1/3.4	혼합잡곡밥(4곡)(5) 달걀떡국(1.16) 고추장버터등갈비(2.5.6.10.12.13) 숙주부추무침 순살삼치강정(데리야끼)(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 656.1/27.6/129.6/2.4	고추참치비빔밥(1.5.6.9.12.13.16) 유부팽이된장국(5.6) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 닭다리바베큐오븐구이(5.6.12.13.15) 배추겉절이(9.13) 망고스무디(수제)(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 625.0/29.4/316.0/4.3	홍미밥 소고기팽이버섯국(5.6.16) 순살고등어감자조림(간장)(5.6.7.13.18) 열무된장무침(5.6) 돈육안심탕수(오렌지)(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 참쌀떡(6) *에너지/단백질/칼슘/철 757.1/37.5/170.7/3.9	찰기장밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 오향장국/무쌈(4.5.6.10.13.18) 상추부추된장초무침(5.6.13) 국물떡볶이(1.5.6.9.13) 보쌈김치(9) 파인애플(골드) *에너지/단백질/칼슘/철 717.3/45.0/228.7/3.9																									
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri																									
귀리밥 한방닭곰탕(15) 가지들깨무침(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 연유치즈옥수수전(2.5.6.13) 충각김치(9) 팔빙수(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 691.2/34.5/173.8/3.2	보리밥 마라탕(1.2.5.6.13.16) 명엽채견과조림(5.6.13.14) 참나물무침 건파래자반(5.13) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9) 포도(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 641.7/23.0/271.3/5.5	후리카게밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 베트남쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 양상추치커리우자청무침(13) 순살치코바치킨(2.5.6.12.13.15.18) 웰치감자구이(2.5) 배추김치(9) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 799.7/35.7/245.6/4.2	차수수밥 근대된장국(5.6.9) 간장오리불고기(오븐)(5.6.13.18) 오이골뱅이무침(5.6.13) 배추김치(9) 과일쥬스(포도)(13) 소떡소떡(수제)(2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 710.4/26.7/199.5/3.7	오색현미밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 올방개묵무침(5.6) 허브크림달걀구이/브라운소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 깻잎김치(5.6.13) 꿀토마토(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 716.0/32.8/240.4/3.8																									
7/22 Mon	7/23 Tue	원산지표시		8/16 Fri 생일밥상																									
짜장밥(5.6.10.13.16) 오징어찜볶국(5.9.13.16.17.18) 수제나초치킨(1.2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 유산균음료(파인클)(2) 크루아상(1.2.5.6) 무농약백색단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 684.5/31.7/171.5/3.0	<div><div>여름방학</div></div>	<table><tr><th>원산지</th><th>원산지</th></tr><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>감(가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추, 고춧가루</td><td>국내산</td></tr><tr><td>삼겹살, 닭가슴살</td><td>국내산</td></tr><tr><td>우유</td><td>국내산</td></tr><tr><td>명품, 동태(가공품)</td><td>중국산</td></tr><tr><td>다량어(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>원양산</td></tr></table>		원산지	원산지	쌀, 찰현미	국내산	감(가공품포함)	국내산 한우	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	오리고기	국내산	배추, 고춧가루	국내산	삼겹살, 닭가슴살	국내산	우유	국내산	명품, 동태(가공품)	중국산	다량어(가공품)	러시아	두부(콩)	원양산	◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 숙주나물 남작당면해물굴소스볶음(1.5.6.9.10.13.17.18) 고구마줄기부추무침(9.13) 쌀미미머핀(1.2.5.6) 망고슬러쉬 *에너지/단백질/칼슘/철 725.3/37.0/259.4/4.5
원산지	원산지																												
쌀, 찰현미	국내산																												
감(가공품포함)	국내산 한우																												
돼지고기	국내산																												
닭고기	국내산																												
오리고기	국내산																												
배추, 고춧가루	국내산																												
삼겹살, 닭가슴살	국내산																												
우유	국내산																												
명품, 동태(가공품)	중국산																												
다량어(가공품)	러시아																												
두부(콩)	원양산																												
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri																									
혼합잡곡밥(4곡)(5) 감자들깨국(9) 참나물무침 건파래자반(5.13) 낙지볶음(2.5.6.12.13.16.18) 등심수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 요거타임(사과맛)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 772.3/43.2/327.6/5.0	흑미밥 대구맑은탕(2.5.9.17.18) 까르보떡볶이(2.5.6.10.13.16) 가지부추무침(5.6) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플(골드) *에너지/단백질/칼슘/철 726.0/44.7/213.2/3.4	날치알치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부팽이된장국(5.6) 단무지무침 수제햄박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(포도한모금)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 689.7/28.2/319.7/3.1	냉우동(한그릇)(1.2.5.6.7.9.13.18) 유부초추떡볶(1.2.5.6.9.13.16.18) 오이소박이(9.13) 감자튀김(5.6.12) 닭다리바베큐오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 바나나(6손) *에너지/단백질/칼슘/철 759.0/29.0/426.8/4.1	찰기장밥 찜봉순두부찌개(5.6.8.9.10.13.16.17.18) 김가루실파무침 한우숙주볶음(5.6.13.16.18) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(다만다트)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 654.3/46.5/180.1/4.6																									
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri																									
오색현미밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13) 애호박느타리볶음(9) 치즈볼(1.2.5.6) 닭다리살스테이크(수제)(2.5.6.12.13.15.16.18) 김구이(완) 배추김치(9) 요구르트(티니핑)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 663.6/35.4/246.2/3.1	울무밥 어묵죽갓국(1.5.6) 돼지갈비조림(5.6.10.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 모듬야채튀김(1.5.6.18) 치즈갈릭면어스테이크(1.5.12.13) 배추김치(9) 황도복숭아(11) *에너지/단백질/칼슘/철 765.9/31.5/162.4/3.0	오색비빔밥/약고추장(1.5.6.10.16) 우무오이냉국(2.13) 검정깨순살치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 통감자베이컨구이&요거트(2.5.10.13) 배추김치(9) 과일쥬스(홍삼사과)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 683.2/34.1/103.7/3.4	차수수밥 호박두부된장국(5.6) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 들기름메밀국수(3.5.6.13) 아삭고추쌈장무침(5.6.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 보쌈김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 780.5/28.5/201.7/4.0	흑미밥 꼬물이만두국(1.5.6.10.16.18) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 콩나물부추무침(5) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 충각김치(9) 방울토마토&샤인머스켓(12) *에너지/단백질/칼슘/철 630.7/39.0/166.0/4.9																									