



2022년 9월호

# 9월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>

군산중학교  
식생활관

## [ 컬러푸드 바로 알기 ]

우리는 식탁에서 다양한 색을 가진 식품을 접하게 되는데, 고운 천연의 빛깔을 가지고 있는 식품을 **컬러푸드(Color Food)**라고 부릅니다. **컬러푸드**의 빨강, 노랑, 초록, 보라, 검정, 흰색 등의 색깔은 식품의 **피토케미컬(Phyto Chemical)**이라는 성분에 의한 것입니다.

### 1. 피토케미컬(Phyto Chemical)

제 7의 영양소 '피토케미컬'을 들어보셨나요?

피토케미컬이란 식물을 뜻하는 **피토(Phyto)**와 화학을 뜻하는 **케미컬(Chemical)**의 합성어로 **식물의 대사 과정에서 만들어지는 모든 화학물질**을 일컫는 말입니다.

피토케미컬은 식물이 자외선이나 바이러스, 곰팡이 등에서 자신을 지키기 위해 생성하는 '자기방어물질'로 사람에게에는 항산화와 항암효능 그리고 면역력을 높여 주는 효과가 있다는 것이 알려지면서 주목받고 있습니다. 이 영양소는 컬러푸드라고 불리는 **진한 색깔의 채소와 과일**에 많이 들어있으면서 그 종류에 따라 제각각 다른 성분과 효능을 가지고 있습니다.

### 2. 6색 컬러푸드와 함유된 피토케미컬의 종류

**옐로우 푸드**

'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

**퍼플 푸드**

'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

**화이트 푸드**

하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'이라는 성분은 폐와 기관지, 혈관과 뼈 건강에 도움을 주어요!

**그린 푸드**

'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

**레드 푸드**

'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

**블랙 푸드**

검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

## [ 풍성한 추석이야기 ]

■ 추석은 음력 8월 15일로 '가위', '한가위', '중추절'이라고도 부르며, 설날과 함께 우리나라 2대 명절 중 하나입니다. 여름이 지나고 가을을 맞이하여 오곡백과가 풍성하고 추수의 기쁨이 넘치는 시기이며, 인심이 후해지고 이웃과 서로 도와 즐기는 계절입니다. 객지로 나갔던 가족들도 추석에는 고향으로 돌아가 한자리에 모여 햅쌀로 제사음식을 마련하여 조상께 차례를 올리고 성묘를 합니다.

■ 추석의 대표적인 음식으로는 송편, 토란탕, 밤단자, 닭찜, 화양적, 누름적, 배화채와 배숙 등이 있습니다.

[자료 출처: 식품의약품안전처, 교육부 학생건강 정보센터, 네이버 지식백과]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	김치전제외 김치류:국내산 김치전:배추(국산)/고춧가루(중국산)	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명연채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어:외국산 참치:원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 9월 학교급식 식단 안내



8/29 <b>Mon</b>	8/30 <b>Tue</b>	8/31 <b>Wed</b> 수다날	9/1 <b>Thu</b>	9/2 <b>Fri</b>
			친환경보리밥 쇠고기미역국 (2.5.6.9.16.18.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 쪽파김부침(5.6.) 매콤한자장떡볶이 (1.5.6.10.13.16.) 통삼새우가스(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/37.2/295.8/5.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 잔치국수(1.2.5.6.9.18.) 동파육청경채찜(5.6.10.) 브로콜리사과초무침(5.6.13.) 김치전(1.5.6.) 깍두기(9.) 미니던킨도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.2/43/254.5/4.1
9/5 <b>Mon</b>	9/6 <b>Tue</b>	9/7 <b>Wed</b> 수다날	9/8 <b>Thu</b>	9/9 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 마라탕(1.2.5.6.8.10.13.16.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 야채계란찜 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 토마토카프레제(2.12.13.) 배추김치(9.) 착즙사과주스(로컬)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/42.5/447.4/4.7	친환경기장밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18.) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 미역줄기볶음(5.) 베이컨알감자구이 (1.2.5.6.10.13.) 총각김치(9.) 아이스찰떡(밤)(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.2/31.8/175.6/6.6	한우불고기표고술밥 (5.6.13.16.) 조갯살두부김치국 (2.5.9.12.18.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 김부각(로컬)(5.6.) 삼치유자데리아까구이 (5.6.13.) 깍두기(9.) 샤인머스캣주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.7/48.3/201.1/5.8	친환경귀리밥 들깨오리탕(5.6.13.) 오이도라지무침(5.6.13.) 명란크림파스타 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 고구마치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 미니네이드주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1056.3/36.2/248/4.6	<b>추석연휴</b>
9/12 <b>Mon</b>	9/13 <b>Tue</b>	9/14 <b>Wed</b> 수다날	9/15 <b>Thu</b>	9/16 <b>Fri</b>
<b>추석연휴</b>	친환경통곡물밥(5.) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 단호박닭고기조림 (5.6.13.15.) 목말랭이겨자냉채(1.5.6.13.) 상하이해물우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 깍두기(9.) 허니버터옥수수구이 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/44.1/267.6/6.1	날치알김치볶음밥(5.9.13.) 감자애호박된장국 (2.5.6.9.18.) 근대고추장무침(5.6.13.) 청양풍든육불고기/파채 (5.6.10.13.16.) 열무김치(9.) 장액티브요구르트(2.) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.6/41.3/353.5/4.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 복어무국(2.5.6.9.18.) 삼색감자채볶음(5.13.) 매실된장고등어구이 (5.6.7.13.) 폴닭치킨(5.6.15.) 배추김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.7/41.8/170.7/3.4	친환경녹미밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18.) 고구마돈사태찜(5.6.10.13.) 무화과샐러드/요거트D (1.2.5.6.12.) 은두부/볶은김치(5.9.12.13.) 열무김치(9.) 사과잼생크림와플 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795/40.7/282.8/5.6
9/19 <b>Mon</b>	9/20 <b>Tue</b>	9/21 <b>Wed</b> 수다날	9/22 <b>Thu</b>	9/23 <b>Fri</b>
친환경수수밥 코다리찌개(2.5.6.9.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 애호박전(1.5.6.) 훈제오리/무쌈/머스터드S (1.5.6.13.) 깍두기(9.) 샤인머스캣포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 889.5/36.6/120.9/4.2	친환경귀리밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 고슬고슬무침(13.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.) 맛감자튀김(5.6.) 닭다리오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762/38/342.5/5.1	전복내장통밥/양념간장 (5.6.13.16.18.) 김치콩나물국(2.5.9.18.) 무생채(담금)(13.) 달고마떡볶이(1.5.6.13.) 도시락김(무조미) 어니언떡갈비/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 자두주스(스위트플럼) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.9/34/294.4/13.6	친환경초록통보리밥 조갯살수제비국 (1.2.5.6.9.18.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 수육/상추/쌈장(5.6.10.13.) 깍두기(9.) 배추김치(9.) 말바라메(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.8/42.9/317.3/5.8	친환경녹미밥 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.12.18.) 냉메밀소바(부) (2.3.5.6.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.16.) 연양식불고기/파채/유자D (1.2.5.6.16.) 깍두기(9.) 수제한과(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.3/46.1/258.1/5.6
9/26 <b>Mon</b>	9/27 <b>Tue</b>	9/28 <b>Wed</b> 수다날	9/29 <b>Thu</b>	9/30 <b>Fri</b>
친환경보리밥 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823/36/192.8/5.1	친환경흑미밥 해물순두부찌개 (1.2.5.8.9.18.) 곤약메추리알조림(1.5.6.13.) 삼겹살캠핑구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 상추/저염쌈장(5.6.12.13.) 애플망고요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/36.2/261.6/5.2	치즈닭갈비볶음밥 (2.5.6.13.15.) 청경채표고달걀국 (1.2.5.6.9.18.) 올방개무침(5.6.13.) 연어갈릭스테이크구이 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 비타민D초코우유(5.) 탱글뽕떡볶이(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.4/42.9/240/4.7	친환경현미밥 한우육개장(2.5.6.9.16.18.) 갈치무침(5.6.13.) 나초샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 용가리치킨가스/머스터드S (1.5.6.13.15.18.) 총각김치(9.) 뉴얼쌈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/35.7/293.5/6.8	친환경귀리밥 감자용심이들깨국 (2.9.17.18.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 잡채(5.6.10.13.) 쭈불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 687/36.7/308/5.9

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

### 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.