



2021년
8월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정재영
편집인 : 교 관 최지영
역은이: 영양교사 김승의
식생활관 ☎ 530 - 8906

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, 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]

면역피부책임 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 좋고 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)-8.23

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





8월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내</p> <p>* 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산</p> <p>* 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산)</p> <p>* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산</p> <p>* 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산</p> <p>* 주꾸미 : 베트남산 * 다량어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</p>	<p>8/20 Fri</p> <p>친환경찰현미밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.) 돼지등뼈김치찌침(5.9.10.13.) 모듬야채피클 참나물된장무침(5.6.18.) 포도</p>
--	--

<p>8/23 Mon</p> <p>친환경찰보리밥(5.) 북어채우국(5.12.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 체다치즈더블함박(1.2.5.6.10.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 양상추샐러드/유자드레싱*(1.2.5.6.12.13.) 파인애플</p>	<p>8/24 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 감자호박된장국(5.6.12.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 새송이버섯볶음*(1.5.6.) 배추김치(9.) 단호박과배기(1.2.5.6.13.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)</p>	<p>8/25 Wed 수다날</p> <p>짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.13.) 단무지무침 탕수육(1.5.6.10.12.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 요구르트라이트(2.)</p>	<p>8/26 Thu</p> <p>친환경올무밥 쇠고기우국(5.16.) 커리크림우동(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 게살콩나물무침(5.6.) 매실된장고등어구이(5.7.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 연근부각(5.)</p>	<p>8/27 Fri</p> <p>옥수수밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 주꾸미야채무침 참치계란말이(1.5.16.18.) 닭봉구이(5.6.13.15.18.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 브로콜리&쌈다시마/초장*(5.6.)</p>
--	--	--	--	---

<p>8/30 Mon</p> <p>친환경통밀밥(5.6.) 종합어묵국(1.5.6.) 닭찜(5.6.13.15.) 시금치나물(5.6.) 마파두부조림(5.6.10.12.13.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 아이스찰보리빵(1.2.5.6.13.)</p>	<p>8/31 Tue</p> <p>강황기능성밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 모듬야채피클 통살새우까스&타르소스(1.5.6.9.13.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.)</p>		
---	--	--	--

우리 함께 지켜요~ 코로나19 예방을 위한 즐거운 학교급식!

01

식사 전·후 손씻기

02

식사 시작 전 마스크 벗기

03

기침·재채기는 옷소매로 가리기

04

식사 중 대화하지 않기

05

식사 후 마스크 쓰기

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 08. 20

한 솔 초 등 학 교 장