



2023년 5월 영양소식지

바른 인성으로
함께 디자인하는
임실초

임실군 임실읍 봉향로 64-12 / 교무실 643-5752 / 행정실 643-5753



5월 학교급식 안내

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정, 올바른 식품 선택능력 향상, 전통 식문화 계승 등 식생활 개선을 위한 **교육 활동**입니다.
- ▶ 5월 급식식재료
 - **친환경농산물**: 감자, 오이, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 양송이버섯, 숙주나물 파프리카
 - **친환경주식류**: 백미, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장, 조각서리태
 - **로컬푸드**: 간장, 고추장, 된장, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리잼, 블루베리쥬스, 치즈, 참기름, 들기름, 참깨, 들깨, 들깨가루



Color-I 빨강 (Red Food)

- 정열의 색 빨강의 어떠한 성분이 우리 몸을 이롭게 할까?

1. **폴리페놀** - 발암물질을 수용성으로 만들어 몸 밖으로 내보내는 작용을 한다.
2. **라이코펜** - 몸 속에서 암을 유발하는 물질이 형성되기 전에 위험 인자들을 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다.

☞ 대표식품 : 토마토, 사과, 붉은고추, 자두, 체리, 딸, 석류 등



Color-II 노랑 (Yellow Food)

- 색소 파워! 노랑의 어떠한 성분이 우리 몸을 이롭게 할까?

1. **베타카로틴** - 베타카로틴은 강력한 항산화제이다. 사람 몸에 흡수되면 비타민A로 변하는데 비타민A는 식욕을 촉진하고 신체 발육을 도우며 면역력을 강하게 하는 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이다.

☞ 대표식품 : 당근, 자몽, 호박, 고구마 등



하루 5색을 먹자 !!



Color-III 초록 (Green Food)

- 상쾌하고 신선한 느낌 초록의 어떠한 성분이 우리 몸을 이롭게 할까?

1. **셀레늄, 인돌** - 녹색 잎사귀 야채에 다량 들어있으며 항암 작용과 함께 간의 독소를 빼는 역할을 한다.
2. **루테인, 제아잔틴** - 황색을 띠는 녹색 야채나 과일의 색소에 들어 있으며 눈을 건강하게 하는 역할을 한다.

☞ 대표식품 : 매실, 시금치, 브로콜리, 양배추, 녹차, 올리브유 등



Color-IV 검정 (Black Food)

- 검정의 어떠한 성분이 젊음을 되찾도록 도와줄까?

1. **안토시아닌** - 검푸른 색소의 주인공인 안토시아닌은 눈을 보호하는 것은 물론이고 질병과 노화의 원인인 활성산소를 효과적으로 중화한다. 또한 심장병, 뇌졸중, 성인병, 암 예방에도 효과를 나타낸다.

☞ 대표식품 : 검은쌀, 검은깨, 검은콩, 오징어 먹물, 김, 미역, 다시마 등



Color-V 흰색 (White Food)

- 흰색의 어떠한 성분이 건강한 중년을 책임질까?

1. **안토코산틴** - 체내 산화작용을 억제하여 유해 물질을 몸 밖으로 방출시키고 균과 바이러스에 대한 저항력을 길러준다.

☞ 대표식품 : 마늘, 양파, 무, 감자, 버섯, 도라지, 콩나물, 생강, 바나나, 배 등