



2024년 5월 영양소식지

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

바른 인성으로
함께 디자인하는
임실초

★ 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 안내
 - **친환경농산물:** 감자, 오이, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 부추, 양송이버섯, 숙주나물, 파프리카, 청경채, 애스타리버섯, 새송이버섯, 팽이버섯, 숙갓
 - **친환경주식류:** 백미, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장, 조각서리태, 강낭콩
 - **로컬푸드:** 간장, 고추장, 된장, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리잼, 블루베리쥬스, 치즈, 참기름, 들기름, 참깨, 들깨, 들깨가루
 - **임실군 지원 유제품:** 딸기요플레, 스모크치즈, 포션치즈, 크림치즈, 치즈스틱, 치즈볼, 치즈핫도그, 치즈돈가스

하루 5색을 먹자 !!

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



임실초등학교

2024년
관내 유제품 학교급식 지원사업 안내

임실군 공공급식 지원 조례에 근거하여
관내 유제품을 학교급식에 무상 공급하고 있습니다

1. 지원단가	2. 지원품목	3. 공급방법
주당 3,000원 내/인 지원 (학교자율구매)	요거트 스트링치즈 포션치즈, 크림치즈 피자치즈, 치즈스틱 슬라이스 치즈 치즈핫도그 치즈볼 등	관내 생산 유제품을 지즈클러스터사업 단에서 구입하여 임 실군 먹거리통합지 원센터를 통해 공급

임실초등학교 식생활관

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 띤 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. **안토3산틴** - 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