



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송 교육

부 송 영 양 소 식

2022. 6. 27

이리부송초 제2022-50호

발 행: 이리부송초등학교

2022년 7,8월 영양소식 및 학교급식식단안내

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)



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 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)



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원, 네이버검색]



2022년 7, 8월 학교급식 식단계획 안내



◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩,
⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨
새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토
마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고
기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

7/1 **Fri** 생일밥상

칼슘참쌀밥
쇠고기미역국(5.6.13.16.)
달걀오븐팬구이(1.2.5.6.10.
15.)
김실파무침(5.6.13.18.)
낙지오징어볶음(5.13.17.)
배추김치(9.13.)
생크림올렛(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
540.8/29.5/177.7/4.1

7/4 **Mon**

찰흑미밥
버섯매운탕수제비(5.6.13.)
참나물오이무침(5.6.13.)
간장불고기(5.6.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
앨콘&방울토마토
케익홀도넛(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.7/25.3/158/2.6

7/5 **Tue**

현미밥
돼지고기두부김치찌개
(5.9.10.13.18.)
근대무침(5.6.18.)
모양떡볶이(1.2.5.6.13.16.)
새우까스
(1.2.5.6.9.13.16.18.)
총각김치(9.13.)
요구르트(100)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.1/25.7/307.4/2.8

7/6 **Wed** 수다날

약고추장비빔밥(5.10.16.)
어묵국(1.5.6.13.16.)
상추치커리무침(5.6.18.)
달걀무침(1.5.)
닭고치구이(5.6.12.13.15.)
배추김치(자율배식)(9.13.)
포도주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
685.7/29.3/182.9/10.8

7/7 **Thu**

홍미밥
낙지연포탕(5.6.13.)
비름나물(5.6.18.)
돼지고기구이(5.10.13.)
쌈채소+쌈장(1.5.6.18.)
배추김치(9.13.)
옥수수
* 에너지/단백질/칼슘/철
551.9/32.6/147.2/4.6

7/8 **Fri**

귀리밥
순두부청국장(5.9.13.)
멸치볶음(4.5.9.13.)
오이양배추무침(5.)
옥수수샐러드 떡갈비구이
(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
참외
* 에너지/단백질/칼슘/철
536.5/23.2/179.7/4.1

7/11 **Mon**

현미밥
된장찌개(5.6.13.16.18.)
배추들깨무침(5.6.)
돼지고기채소볶음
(5.6.10.13.)
건파래볶음(5.9.13.)
총각김치(9.13.)
방울종편
* 에너지/단백질/칼슘/철
553.4/25.6/166.1/3

7/12 **Tue**

기장밥
꽃게해물탕
(5.6.8.13.17.18.)
메추리알조림(1.5.6.13.18.)
깨잎순복음(5.6.18.)
옥수수맛살부침(1.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
말기우유(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
567.3/23/293/3.8

7/13 **Wed** 수다날

치킨마요덮밥
(1.2.5.6.13.15.18.)
유부맑은된장국(5.6.13.18.)
오이골뱅이무침(5.6.)
배추김치(9.13.)
마늘바게트(2.5.6.13.)
식혜
* 에너지/단백질/칼슘/철
596.1/29.4/159.5/3.4

7/14 **Thu**

강황쌀밥
뜨덕만두
김치국(1.5.6.9.10.13.16.18.)
비름나물(5.6.18.)
치즈썩
함박스테이크(1.2.5.6.10.12.
13.15.16.)
총각김치(9.13.)
친환경수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.6/27.6/204/3

7/15 **Fri**

녹미밥
한방닭곰탕(13.15.)
김치스파게티(1.2.5.6.9.10.
12.13.16.18.)
미역줄기볶음
삼치구이(2.5.6.13.18.)
깍두기(9.13.)
생크림요거트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
546.28/4/217/2.3

7/18 **Mon**

찰흑미밥
떡국(1.13.)
구운오리(13.)
우쌈(5.6.13.18.)
삼색겨자냉채(1.5.6.13.)
배추겉절이(당금)(13.)
파인애플(12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
586/22/147.4/3.7

7/19 **Tue**

토마코펜쌀밥(12.)
불고기낙지찌개(5.13.16.)
고구마줄기볶음(5.6.18.)
치즈얇은 닭고기볶음
(5.6.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
파이(살구잼)(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
538/28.3/174.6/2.5

7/20 **Wed** 수다날

카레밥
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
맑은미역국(5.6.9.13.18.)
애호박새송이볶음
마늘간장치킨(1.5.6.13.15.)
배추김치(9.13.)
요구르트,뽕로로(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
592.6/27.4/220.8/2.9

7/21 **Thu**

홍미밥
모듬버섯찌개(13.16.)
쫄면무침(5.6.13.)
갈치구이(2.5.6.13.16.)
배추김치(9.13.)
청경채겉절이(13.)
짜먹는젤리(포도,100)
* 에너지/단백질/칼슘/철
560.9/17.4/115.3/3.9

7/22 **Fri**

귀리밥
냉면(1.3.5.6.13.16.)
오향장육(5.6.10.13.18.)
참취토조림(5.6.13.)
알감자버터구이(2.5.13.)
배추김치(9.13.)
고구마줄기김치(자율)(13.)
상추쌈(1.5.6.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
817.5/39/148.8/6.4

7/25 **Mon**

비벼먹는 찜닭
(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)
배추된장국(5.6.13.18.)
콩나물무침(5.)
배추김치(9.13.)
약과(1.5.6.13.)
오미자음료(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
837.4/27.7/279.3/8.8

8/23 **Tue**

칼슘참쌀밥
쇠고기미역국(5.6.13.16.)
닭고기떡볶음
(5.6.13.15.16.18.)
감자채볶음(2.5.6.10.)
배추김치(9.13.)
아이스 컵케익(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
571.9/27.9/157.9/2.4

8/24 **Wed** 수다날

자장밥(2.5.6.10.13.16.18.)
달걀국(1.13.)
배추김치(9.13.)
오이부추무침(13.)
요구르트125(2.)
찰호판(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
549.6/17.5/189/2.1

8/25 **Thu**

보리밥
냉죽면(오이)(1.5.6.13.16.)
수육(5.6.10.13.18.)
열무된장무침(5.6.18.)
배추김치(9.13.)
바른 요구르트(2.)
상추쌈(1.5.6.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
687.7/33.4/212.7/8.1

8/26 **Fri**

녹미밥
햄김치찌개
(2.6.9.10.13.15.18.)
감오징어&브로콜리
(5.6.13.17.)
두부양념구이(5.6.18.)
총각김치(9.13.)
청경채겉절이(13.)
포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
510.9/23.7/149.7/3.1

8/29 **Mon**

토마코펜쌀밥(12.)
육개장(13.16.)
숙갓두부나물(4.)
닭고기간장볶음
(5.6.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
젤리과일샐러드(1.2.5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.2/25.8/136.2/2.6

8/30 **Tue**

녹미밥
해물순두부찌개
(5.9.13.17.18.)
우엉어묵조림
(1.5.6.13.16.18.)
돼지등갈비구이
(5.6.10.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
521/27.6/116.9/3.1

8/31 **Wed** 수다날

잡채밥(5.6.10.13.16.18.)
팽이버섯맑은국(5.6.13.)
상추들깨겉절이(5.6.18.)
배추김치(9.13.)
옥수수치즈타르트
(1.2.5.6.13.)
굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
552.1/17.8/250.8/2.4

올바른 손씻기

