



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

5월 영양소식

전주만성초 제68호

퍼낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 박선경

식생활관 ☎290-0988

❖ 발효식품과 영양 ❖



발효는 미생물이 각종 효소를 분비해 단백질이나 탄수화물 등 유기화합물을 분해하고 합성시킨 것이다. 유익한 균을 비롯해 비타민과 식이섬유, 무기질, 유산균 등이 풍부하게 들어 있다. 항암 효과는 물론 변비, 콜레스테롤 저하, 성인병 예방, 노화 예방뿐 아니라 소화 흡수도 뛰어나 꾸준히 먹으면 건강을 지킬 수 있다.

▼ 살을 썩~빼주는 고추장

고추장은 콩의 구수한 맛과 고춧가루의 매콤한 맛이 잘 어우러진 발효 식품. 된장 못지않게 단백질과 지방, 비타민 B2, 비타민C, 카로틴이 풍부하게 들어 있다. 고추장을 만드는 메주에 들어 있는 전분 분해 효소와 단백질 분해 효소는 음식이 잘 소화되게 도와준다. 특히 매운맛을 내는 캡사이신이 체지방을 줄여 비만 예방에 효과적이라고 알려져 있다. 캡사이신은 항염과 항암 효과도 있는데 고춧가루보다 발효시킨 고추장이 더욱 효과가 높다.



▼ 영양분이 골고루 들어 있는 된장



콩으로 만든 된장은 단백질과 탄수화물을 비롯해 철분, 칼슘, 비타민 등 영양분이 고루 들어 있는 건강식품. 잘 알려진 것과 같이 항암 효과를 비롯해 콜레스테롤 저하, 고혈압 억제, 빈혈과 노화 예방 등에 효과가 있다. 쌀이 주식인 우리나라의 경우 필수아미노산이 부족할 수 있는데, 된장에는 필수아미노산인 라이신이 풍부하게 들어 있어 균형 잡힌 영양 섭취를 돕는다. 찌개나 국을 끓여 먹거나 나물무침에 이용하는 것이 일반적이지만 다른 재료와도 잘 어울려 전골이나 샐러드드레싱, 생선 요리 등에 넣어도 색다른 별미 요리를 만들 수 있다.

▼ 면역 기능을 활성화 시켜주는 김치

주원료로 사용되는 채소에 함유된 칼슘, 구리, 인, 철분, 소금 등은 인체에 필요한 염분과 무기질을 함유하므로 체액을 알칼리성으로 만드는 중요한 역할을 한다. 동물성 것갈에서 아미노산을 얻어 쌀을 비롯한 곡물류에서 부족한 단백질을 보완할 수 있다. 김치가 익으면서 새우젓, 멸치젓, 황석어젓 등의 단백질이 아미노산으로 분해되며 빠도 녹기 때문에 칼슘의 공급원이 된다. 쌀밥을 주식으로 하는 경우 부족해지기 쉬운 비타민 B1(thiamin)의 흡수에 도움이 된다. 채소에 풍부한 섬유소를 섭취하여 변비를 예방하고, 장염, 결장염 등의 질병을 억제한다. 다 익은 김치는 유기산, 알코올, 에스텔을 생산하여 유산균 발효 식품으로 식



욕을 증진시킨다. 익어감에 따라 번식된 유산균은 창자의 다른 유해균을 억제하여 이상 발효를 막는다.

▼ 일본의 청국장 낫토



일본이 장수 국가인 이유가 ‘낫토’를 먹기 때문이라고 알려질 만큼 낫토는 건강에 좋은 발효 식품. 청국장과 마찬가지로 고혈압 예방, 항암, 골다공증 예방 등에 효과적이다. 낫토는 대두를 찐 다음 짚을 사이사이에 넣어 켜켜이 쌓아 따뜻한 곳에서 발효시켜 만든다. 청국장처럼 찢지 않기 때문에 콩의 모양이 살아 있고 점액도 훨씬 많다. 간장이나 겨자 등으로 양념을 해서 달걀노른자나 참기름, 참깨, 마늘, 파, 김 등을 넣고 비벼 먹는 것이 일반적. 각종 야채와 섞어 기름에 바삭 튀기면 아이들도 좋아하는 별미 간식을 만들 수 있다.

▼ 항암 식품의 대표 청국장

항암 효과가 있는 청국장은 물에 불린 대두를 삶아 따뜻한 곳에서 발효시켜 만든다. 콩이 발효되면서 만들어진 미생물들은 암에 뛰어난 효과가 있고, 다른 발효 식품처럼 배변 활동과 고혈압, 노화, 성인병 등 각종 질병을 예방해준다. 청국장은 끓여 먹으면 미생물과 효소가 죽기 때문에 생으로 먹는 것이 좋다. 하루에 한두 숟가락씩 생청국장을 먹는데, 이때 월계수 잎이나 바질가루 등 향이 강한 향신료를 넣으면 쿼퀴한 냄새를 줄일 수 있다.



▼ 단백질과 칼슘이 풍부한 치즈



치즈는 우유를 발효해 농축한 것으로 쇠고기에 비해 단백질이 약 1.5배, 칼슘은 약 200배가 들어 있다. 또 숙성 과정을 거치므로 단백질 소화가 쉬울 뿐 아니라 양질의 지방과 비타민 A, B2, 칼슘, 구리, 철분, 아연 등이 충분히 함유되어 아이들 성장 발육은 물론 피부 미용에도 도움을 준다. 세계적으로 800여 종류의 치즈가 있는데 일반적으로 먹는 슬라이스 치즈는 천연 치즈에 감미를 한 것. 맛과 향이 풍부한 브리 치즈나 카망베르 치즈는 맛이 고소해 우리 입맛에도 잘 맞는다.

▼ 장 튼튼 유산균이 듬뿍~ 요구르트

요구르트는 몸에 좋은 유산균과 단백질이 듬뿍 들어 있는 유제품. 칼슘과 비타민, 미네랄, 유산균은 신진대사를 활발하게 해서 피부 노화를 방지하고 장을 튼튼하게 만든다. 유산균은 산성인 위액에 잘 죽기 때문에 먹기 직전 물 한 잔을 마셔 위액을 중화시킨 후 먹는 것이 좋다. 또한 단백질이 소화 흡수되기 쉬운 형태로 들어 있어 아이나 노인의 건강식으로 강추! 드레싱으로 만들어 야채와 먹으면 더욱 새콤하다.





5월 학교급식 식단 안내



<div> <p>몸과 마음이 건강한 만성어린이를 위한 2019학년도 제1회 빈그릇 운동 실시 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 운영시기: 2019. 5월 ~ 6월 ● 방법: 참여 학생에 스티커 배부 ● 우수반 시상: 스티커를 많이 모은 우수반에게 특별 간식 제공 ● 강제성은 없으며 자발적인 참여를 부탁드립니다. </div>		5/1	5/2 생일바상	5/3
		<p>가정·달·오월</p>	<p>친환경참기장 새알심미역국 5.6.13.16.18. 단호박돼지갈비찜 2.5.6.10.13.18. 숙주미나리무침 건새우마늘쫀어묵볶음 1.5.6.9.13.16.18. 총각김치/배추김치 9.13. 우리밀순우유분유 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 496.4/23/146.6/2.9</p>	<p>친환경찰현미밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13.18. 브로콜리달걀찜 1.2.5.9.13. 저염오이지무침 13. 크런치생선까스&소스 1.2.5.6.13. 배추김치/파김치 9.13. 알라딘의눈꽃초코아이스 1.2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 659/23.2/221.4/4.3</p>
5/6 대체휴일	5/7	5/8 수다날	5/9	5/10
	<p>친환경찰보리밥 설렁탕 1.2.5.6.13.16. 삼치순살무침 5.6.13.18. 갯잎양념무침 5.6.13.18. 감자채볶음 2.5.6.10. 배추김치/깍두기 9.13. 아이스망고스틱 1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 465.1/18/88.9/3</p>	<p>카레라이스 2.5.6.10.13. 북어채감자국 1.13. 골뱅이아채무침 5.6.13.18. 닭봉데리아끼구이 5.6.10.12.13.15. 배추김치/총각김치 9.13. 사과맛제리뽕 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 539.6/24.6/121/3.4</p>	<p>친환경차수수밥 꽃게해물탕 5.6.8.9.13.17.18. 오이사과무침 5.6.13. 삼겹살된장오브구이 5.6.10.18. 배추김치/파김치 9.13. 수제링추러스 1.2.5.6.13. 양배추쌈+오이고추(자율) 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 605.7/23.9/176.8/3.1</p>	<p>친환경차조밥 동태매운탕 13.17.18. 홍진미채조림 5.6.13.17. 파리고추멸치볶음 5.6.13.18. 더블치즈견과스테이크 1.2.5.6.10.12.13.14.15.16. 배추김치/갯김치 9.13. 제주골드치즈아이스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 646.8/29.2/140.8/11.1</p>
5/13	5/14	5/15 수다날	5/16	5/17
<p>친환경발아현미밥 쇠고기두부전골 5.13.16. 졸면아채무침&튀김만두 1.5.6.10.13.16.18. 자반고등어구이 5.6.7.13. 배추김치/파김치 9.13. 액티비아복숭아 2.11. 에너지/단백질/칼슘/철분 577.4/28.3/196.3/4.4</p>	<p>친환경참기장밥 참치김치찌개 5.9.13.18. 취나물무침 5.6.18. 돈육간장불고기 5.6.10.13.18. 배추김치/갯김치 9.13. 인절미갈릭토스트 1.2.5.6.13. 친환경상추쌈&오이소스 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 542.7/25.4/130/4.4</p>	<p>친환경어린이일비빔밥 &약고추장 3.5.6.10.13. 시금치미역된장국 5.6.13.18. 통통김치만두 1.5.6.10.15.16.18. 계란후라이 1.5. 감자연근찜 2.5.6.13.16. 배추김치/열무김치 9.13. 우리밀차즈스케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 619.5/21.6/124.3/4.2</p>	<p>친환경경정쌀밥 낙지연포탕 5.13.18. 고구마순살닭볶음탕 2.5.6.13.15.18. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 배추김치/파김치 9.13. 방울토마토+파인애플 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 460.8/19.8/135.9/2.5</p>	<p>친환경서리태파쇄밥 5. 오징어호박국 13.17. 미나리고추장무침 5.6. 소시지떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 하와이안함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 깍두기/배추김치 9.13. 구슬아이스크림 1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 690.7/24.6/152.9/4.6</p>
5/20	5/21	5/22 수다날	5/23	5/24
<p>친환경발아현미밥 돼지등뼈강자탕 5.6.10.13. 두릅/브로콜리숙회 5.6.13. 어묵잡채 1.5.6.8.10.13. 삼치카레구이 2.5.6.13.16. 배추김치 9.13. 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 557.3/29.2/129/3.5</p>	<p>친환경차수수밥 쇠고기무국 1.13.16. 꼬막양념무침 5.6.18. 건새우호박볶음 9.13. 포테이토코다리강정 5.6.12.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 딸바라떼 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 500.1/24.3/165.3/3.2</p>	<p>베이컨파래볶음밥 1.2.5.6.10. 김치콩나물국 5.9.13.18. 쇠고기메추리알장조림 1.5.6.13.16.18. 도토리묵야채무침 5.6.18. 배추김치/열무김치 9.13. 망고파인애플주스 에너지/단백질/칼슘/철분 506.1/20/140.4/4.6</p>	<p>친환경차조밥 사골새알심떡만두국 1.2.5.6.10.13.16.18. 눈꽃치즈닭갈비 2.5.6.13.15.18. 오이청경채무침 5.6.13. 총각김치/배추김치 9.13. 내맘에박하트파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 549.2/26.1/114.4/3.9</p>	<p>친환경참기장밥 다슬기감자수제비 5.6.13.18. 시금치무침 돈육김치볶음&온두부 5.6.9.10.13.18. 고사리들깨볶음 5.6.18. 배추김치/열무김치 9.13. 시원달콤수박 에너지/단백질/칼슘/철분 515.5/22.4/154.3/5.3</p>
5/27	5/28	5/29 수다날	5/30	5/31
<p>친환경경정쌀밥 버섯전골 13.16. 친환경상추쌈+오이당근소스 5.6. 콩나물무침 5. 오리불고기 5.6.13.18. 배추김치/총각김치 9.13. 우리밀곰돌이쿠키 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 474.4/22.6/121.1/4.7</p>	<p>친환경찰보리밥 우렁면장국 5.6.13.18. 매운돼지사태찜 5.6.10.13.18. 다시마숙회&초고추장 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 고르곤졸라피자 2.5.6. 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.5.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 496.6/24.4/211.5/3.5</p>	<p>짜장덮밥 5.6.10.13.16. 종합어묵국 1.5.6.13.16. 가지나물무침 5.6. 찰싹단무지무침 순살어린이연치킨 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 팔라딘씨레몬주스 에너지/단백질/칼슘/철분 571.1/24.8/179.8/4</p>	<p>친환경영양잡곡밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13.18. 감가루실파무침 13. 랍스타피자를카츠&양배추 샐러드 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치/갯잎양념장아찌 9.13. 아이러브요거트&초코볼 1.2.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.8/20.2/228.7/3.8</p>	<p>친환경발아현미밥 불낙전골 13.16. 울방개묵김무침 5.6.13.18. 독일식감자전 2.5.6.10. 통살방아스테이크 5.6.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 파프리카&쌈장(자율) 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 544.3/22.4/106.8/3.5</p>

♥ 알레르기 정보 ♥

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

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr> → 알림마당 → 식생활관 소식