

• 학교 급식 어디까지 먹어봤니? •

급식에서 맛보는 다양한 밥의종류




다양한 밥의 종류

학교급식에서는
맛있고, 영양적인 식사뿐만 아니라
새롭고 다양한 식재료를 활용하여
조금 더 즐거운 식사시간이 될 수 있도록
급식을 준비하고 있습니다~
그동안 낯설어 먹지 않았던 밥이 있었다면
오늘부터는 맛있게 먹어보아요~



① 카로틴쌀밥

버섯  에 들어있는
베타카로틴(β -carotene) 이라는
영양성분을 추가한 쌀이예요~



베타카로틴은 당근 , 단호박  등
노란색을 띄는 영양소라서
카로틴쌀밥도 노란색이랍니다~



② 클로렐라쌀밥

미국항공우주국 (NASA) 🚀에서는
영양소가 풍부한 클로렐라를
우주인 식품으로 선정했다는 사실!
식물의 영양소 집합체인 엽록소를
지구상에서 가장 많이 가지고 있는
식물이 클로렐라인데요,
이렇게 몸에 좋은 클로렐라가
들어간 쌀이 클로렐라쌀 이랍니다~






③ 귀리쌀밥

쌀보다 단백질이 2배 많은 귀리!
쌀에 부족한 칼슘, 아미노산이
귀리에 들어있어 쌀과 귀리를 섞어
먹으면 부족한 영양소를 채울 수
있습니다~ 그 뿐만 아니라, 귀리에는
식이섬유가 풍부해서
변비를 예방하여
몸속 독소를 없애준답니다~



④ 칼슘강화쌀밥




학교에서는 튼튼한 성장을 위해
뼈와 치아 구성요소인 칼슘 섭취량도
맞춰서 제공한다는 사실 !!!
우유 , 멸치 , 치즈  등
음식에 들어있는 칼슘만으로는
필요한 칼슘양에 부족하기에
칼슘을 추가로 넣은 칼슘강화쌀을
사용하여 제공하고 있습니다~

참고문헌: 파워푸드슈퍼푸드



5 렌틸콩밥

볼록한 렌즈  모양을 하고 있어서
렌즈콩이라고도 불리는 렌틸콩은
미국에서 5대 슈퍼 푸드로 선정될
정도로 단백질,비타민,무기질이
풍부한 영양식품입니다.
또한 식이섬유가 풍부하여
변비예방에 도움을 주며
몸 속 콜레스테롤을
낮춰준답니다~



⑥ 홍국쌀밥

급식에서 나왔던 분홍색밥
기억하나요?






일반 쌀을 모나스쿠스(monascus)라는
곰팡이균으로 15~30일 동안 발효시킨
것이 홍국쌀입니다~

옛날부터 홍국은 독성이 없으며 소화불
량과 설사를 다스리고, 혈액순환을
촉진하며 소화 기능을 튼튼하게 한다고
하니 맛있게 먹어보아요~

7 강황쌀밥



강황  은 열대 아시아에서 재배되어 카레에서 보이는 노란색 가루라고 보면 된답니다~

강황의 노란색은 커큐민이라는 성분 때문인데 뇌세포  를 활성화 시켜 주고 면역력  에 도움을 준다고해요~
그런 커큐민이 들어있는 강황성분을 넣어 만든 쌀이 강황쌀밥으로 카레처럼 노란색을 띠답니다~



다시 한번 정리해볼까요?

15일간 발효시켜 소화기능을
튼튼하게 해주는 밥은?

버섯에 들어있는
베타카로틴 성분을 넣은 밥은?

나사에서 우주인 식품으로 선정된
클로렐라가 들어간 밥은?

쌀보다 단백질이 2배나 많고
쌀에 부족한 영양소가 들어있어
쌀과 함께 섞어먹으면
영양효과가 더 좋아지는 밥은?



카로틴쌀밥



클로렐라쌀밥



홍국쌀밥



귀리쌀밥

