



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

# 가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 담당: 460-1774

제 목

10월 영양소식지 및 식단안내

## 색깔따라 건강 챙기자!

### ‘컬러푸드’

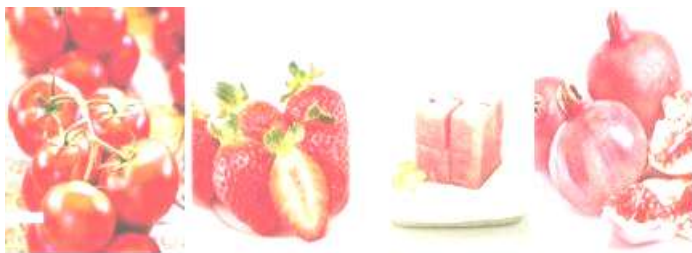
우리는 식탁에서 다양한 색을 가진 식품을 접하게 되는데, 고운 천연의 빛깔을 가지고 있는 식품을 ‘컬러푸드(color food)’라 부릅니다. 컬러푸드의 빨강, 노랑, 초록, 보라, 검정, 흰색 등의 색깔은 식품의 파이토케미컬(phytochemical)이라는 성분에 의한 것입니다.



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]



# 10월 학교급식 식단 안내



**채소류, 과일류**에는 비타민 A, 비타민 C 등의 비타민과 식이섬유가 풍부합니다. 식이섬유는 장운동을 도와서 변비를 예방합니다. 녹색 채소에는 칼슘도 많습니다.

- ◆ 당근, 시금치, 양파, 호박 등 다양한 채소를 먹어요.
- ◆ 식사할 때 나물, 야채볶음 등 채소반찬을 먹어요.
- ◆ 샐러드에 양배추, 오이, 셀러리 등 채소를 넣어요.
- ◆ 고기 먹을 때 상추, 깻잎 등 채소를 곁들여요.

10/1 **Fri**

- 친환경흑미밥
- 건새우미역국 (5.6.9.)
- 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.)
- 간장어묵볶음 (5.6.)
- 배추김치 (9.)
- 크로플/메이플시럽 (1.2.5.6.13.)

10/4 **Mon**

10/5 **Tue**

10/6 **Wed**

10/7 **Thu**

10/8 **Fri**

대체공휴일

- 친환경조각서리태밥 (5.)
- 닭곰탕 (15.)
- 골뱅이과일무침 (5.6.13.)
- 푸실리샐러드소시지볶음 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)
- 배추김치 (9.)
- 요거트 (2.)

- 단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.)
- 아욱들깨된장국 (5.6.9.13.)
- 오징어야채무침 (5.6.17.)
- 간장치킨 (1.2.5.6.15.16.)
- 배추김치 (9.)

- 친환경흑미밥
- 불낙전골 (5.6.16.)
- 시금치무침
- 참치김치볶음 (9.13.)
- 삼치데리야끼소스구이 (5.6.12.)
- 과일/배

- 친환경찰보리밥
- 어묵무국 (1.5.6.13.)
- 건파래볶음
- 돈육당면불고기 (5.6.10.13.)
- 참쌀연근부각 (5.6.)
- 배추김치 (9.)

10/11 **Mon**

10/12 **Tue**

10/13 **Wed**

10/14 **Thu**

10/15 **Fri**

대체공휴일

- 친환경기장밥
- 떡만두국 (1.2.5.6.9.10.16.)
- 배추들깨무침
- 비엔나케찹조림 (1.2.5.6.10.12.15.16.)
- 고구마튀김 (1.2.5.6.13.)
- 배추김치 (9.)

- 친환경찰보리밥
- 시래기들깨감자탕 (5.6.10.)
- 안동식순살찜닭 (2.5.6.10.13.15.16.18.)
- 채어묵파프리카볶음 (5.6.13.18.)
- 배추김치 (9.)
- 방울토마토 (12.)

- 친환경흑미밥
- 낙지연포탕 (5.6.9.13.17.18.)
- 김실파무침 (5.6.13.)
- 돼지고기김치볶음/온두부 (5.6.9.10.13.)
- 배추겉절이 (9.)
- 썬샌드위치 (1.2.5.6.13.)

- 영양잡곡밥 (5.)
- 돈육김치찌개 (5.9.10.13.)
- 자반고등어찜 (5.6.7.)
- 떡새우완자전 (1.2.5.6.8.9.16.18.)
- 배추김치 (9.)
- 단호박죽 (13.)

10/18 **Mon**

10/19 **Tue**

10/20 **Wed**

10/21 **Thu**

10/22 **Fri**

- 친환경기장밥
- 순두부찌개 (5.9.13.)
- 시금치무침
- 등갈비바베큐폭립 (5.6.10.12.13.)
- 배추김치 (9.)
- 골드파인애플

- 영양잡곡밥 (5.)
- 삼색쌀수제비 (5.6.9.13.)
- 콩나물무침 (5.)
- 오리훈제김치볶음 (9.13.)
- 배추겉절이 (9.)
- 수수부꾸미 (5.6.13.)

- 굴소스야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.)
- 열갈이된장국 (5.6.13.)
- 도토리묵상추무침 (5.6.)
- 배추김치 (9.)
- 포도위터젤리 (5.13.)
- 슈크림붕어빵 (1.2.5.6.)

- 친환경찰수수밥
- 소고기무국 (5.6.16.)
- 자반고등어찜 (5.6.7.)
- 김치피자전 (1.2.5.6.9.10.13.)
- 배추김치 (9.)
- 발효유과일샐러드 (1.2.12.)

- 친환경흑미쌀밥
- 동태무국 (5.13.)
- 마파두부 (5.6.12.13.)
- 조랭이떡갈비찜 (5.6.10.)
- 오이사과초무침 (5.6.13.)
- 배추김치 (9.)

10/25 **Mon**

10/26 **Tue**

10/27 **Wed**

10/28 **Thu**

10/29 **Fri**

- 친환경찰보리밥
- 북어달걀국 (1.9.)
- 닭고기김치조림 (5.6.13.15.)
- 숙주나물 (5.)
- 고구마치즈볼캐스 (1.2.5.6.10.12.13.)
- 배추김치 (9.)

- 친환경흑미밥
- 삼색쌀수제비 (5.6.9.13.)
- 삼겹살편육 (9.10.13.)
- 친환경양배추찜 (5.6.13.)
- 감자피망볶음
- 보쌈김치 (9.13.)

- 짜장밥 (2.5.6.10.)
- 팽이버섯미소된장국 (5.6.13.)
- 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.13.)
- 새우까스 (1.2.5.6.9.13.)
- 깍두기 (9.13.)
- 야쿠르트 (2.)

- 영양잡곡밥 (5.)
- 쇠고기미역국 (5.6.13.16.)
- 콩나물무침 (5.)
- 짜장떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16.)
- 참치김치볶음 (9.13.)
- 씨앗호떡 (1.2.4.5.6.)

- 친환경찰수수밥
- 오징어무국 (5.9.17.)
- 연두부계란찜 (1.5.9.)
- 한우당면불고기 (5.6.13.16.)
- 배추김치 (9.)
- 사과

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://kspureunsol.es.kr/> -> 학교소식 -> 학교급식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 푸른솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우(암소) \*축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!