

2019년 8월호

<http://sangha.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 표 효 숙
 편집인 : 교 감 조 연 희
 역은이: 영양사 김 인 경
 영양상담실 ☎561-0225

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, 노화방지도 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)



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원, 네이버검색]

면역 피부 책임 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)



8월의 절기(처서)-8.23

입추와 백로 사이의 절기. 이 무렵 더위도 꺾이면서 신선한 가을 바람이 불기 시작하며, 일교차가 가장 심하다고 합니다. (삼계탕)





8월 학교급식 식단 안내



8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 새우얼큰무국 .5.9.13 · 숙주애호박무침 · 돈육고추장불고기 .10 · 배추김치볶음 .9.10.13 · 머스크멜론 · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 수수밥 · 돈육김치찌개 .5.10.13 · 짜리고추달걀장조림 · 병어감자조림 · 고구마줄기된장무침 · 배추김치 .9.13. · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 새우야채볶음밥 .2.6.9.10.13.15. · 맑은콩나물국 .5.13. · 치커리오이무침 · 간풍기매콤토마토소스조림 .1.2.5.6.12.13.15. · 배추김치 .9.13. · 수박 · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 바지락칼국수 .5.6.18 · 소고기장조림 .1.5.6.13.16.18. · 깻잎상추무침 · 배추김치 .9.13. · 딸기요거트2. · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 대구매운탕 .5. · 무말랭이오이초무침 .13. · 카레닭볶음 .2.5.6.13.15. · 열무김치(담금) .9.13 · 바나나 · 양념류 .5.6.13.
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 수수밥 · 김치콩나물국 .5.9.13 · 깻잎멸치조림 .13. · 돼지고기두부두루치기 .5.10. · 꿀떡 .5.13. · 배추김치 .9.13. · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 돼지갈비얼갈이국 .10.13. · 표고애호박볶음 · 가자미양념구이 .5.12.13. · 배추김치 .9.13. · 새알찰쌀팔죽 .13. · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 날치알김치볶음밥 .1.2.5.6.9.10.13.15. · 곤약무채어묵국 .1.5.6.13. · 오이부추무침 · 깻두기 .9.13. · 요거트푸딩 .2. · 우리밀핫도그 .1.2.5.6.10.12.13. · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 아욱새송이들깨된장국 .5.6.13. · 삼치무조림 · 함박스테이크 .1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 .9.13. · 머스크멜론 · 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 표고낙지두부탕 .1.5.13. · 올방개묵무침 · 오리고기버섯주물럭 · 배추김치 .9.13. · 포도 · 양념류 .5.6.13.

채소류, 과일류에는 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.

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://sangha.es.kr/> ->자료실 ->일반자료실->학교급식정보
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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!
- ◇ 금소초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!
- * 쌀:고창군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) *축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!