2024년 5월호
http://scenter.es.kr/

영양소식
nutritive news

발행인 : 교 장 박 진 현
편집인 : 교 감 강 지 혜
엮은이: 영양교사 김 해 정
영양상담실 ☎ 650-2570

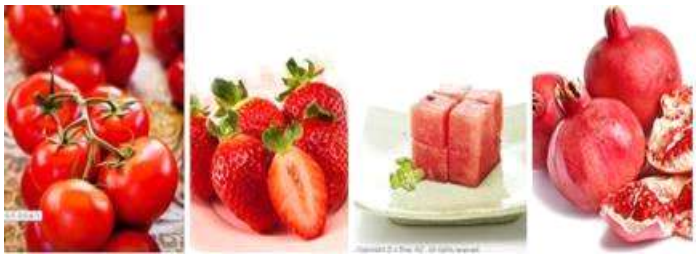
색깔따라 건강 챙기자!

'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.

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)**

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원, 네이버검색]

면역피부 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 살균성분이 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)**

5월의 절기(소만)-5.21

입하와 망종 사이에 들며, 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다. (햇보리밥, 쑥국)

<쑥국>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 네이버 검색]

5월 학교급식 식단 안내

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.

		5/1 Wed 수다날 친환경영양잡곡밥/초(5) 한우미역국/초(5.6.16) 상추겉절이/초(5.6.13) 훈제오리부추볶음/초(5.6.13.18) 채소계란말이/초(1.5) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/32.3/111.1/5.2	5/2 Thu 친환경영양잡곡밥/초(5) 해물짬뽕국/초(5.6.9.13.17.18) 들깨무나물볶음/초(5.6) 닭고기데리야끼오븐구이/초 (5.6.13.15) 배추김치/초(9) 바나나/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.4/31.6/106.9/3.3	5/3 Fri 친환경기장밥/초 딸기요거트케익/초(1.2.5.6.13) 연두부달걀국/초(1.5) 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 탕수만두/초 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/16.8/161.1/4.5
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed	5/9 Thu	5/10 Fri
대체휴일	친환경수수밥/초 황태무국/초(5.6) 고등어김치조림/초(5.6.7.9.13) 계란찜/초(1.2.13) 브로콜리마늘볶음/초(5) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/30.4/141.4/3.4	친환경차조밥/초 시금치된장국/초(5.6) 숙주미나리무침/초 닭갈비볶음/초(5.6.13.15) 배추김치/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.7/24.6/123.2/2.4	옥수수밥/초 구운파운드/초(1.2.5.6.16) 맑은콩나물국/초(5.6) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18) 김치참치볶음/초(5.9.13) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.8/20.2/164.8/2.5	친환경찹쌀밥/초 미역미소된장국/초(5.6) 알감자조림/초(5.6.13) 닭고기달걀볶음/초 (1.5.6.13.15) 도시락김/초 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/28.3/142.3/2.9
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed 수다날	5/16 Thu	5/17 Fri
친환경보리밥/초 달걀파국/초(1.5.6) 오이지무침(고추가루)/초(13) 톳두부무침/초(5) 돼지고기카레볶음/초 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.2/31.5/191.1/4.2	친환경검정쌀밥/초 두부김치찌개/초(5.9) 오이부추무침/초(5.6.13) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15) 깍두기/초(9) 바나나/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/26.7/146.5/2.3	부처님 오신 날 스승의 날	친환경영양잡곡밥/초(5) 시래기된장국/초(5.6) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13) 들깨무나물볶음/초(5.6) 진미채볶음/초(5.6.13.17) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/27.6/154.3/2.0	친환경기장밥/초 들깨미역국/초(5.6) 안동찜닭/초(5.6.13.15) 미나리초무침/초(5.6.13) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.4/25.1/202.5/3.3
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경수수밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채된장무침/초(5.6) 통살생선까스&타르타르소스/초 (1.2.5.6.13) 배추김치/초(9) 구슬아이스크림/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/34.9/269.5/3.2	친환경차조밥/초 미트소스스파게티/초 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건새우아욱국/초(5.6.9) 돈육메추리알장조림/초 (1.5.6.10.13) 참나물무침/초 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.5/27.3/296.3/3.7	친환경찹쌀밥/초 양파감자국/초(5.6) 등갈비김치찜/초(5.6.9.10.13) 도라지나물/초(5) 깍두기/초(9) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.1/24.4/73.5/1.9	옥수수밥/초 부추바지락국/초(5.6.18) 미역줄기맛살볶음/초 (1.5.6.8.13) 함박스테이크/초 (2.5.6.10.12.16) 배추김치/초(9) 팽이스테이크소스/초 (1.2.5.6.12.13.16) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.4/23.6/208.9/6.2	친환경보리밥/초 팽이버섯된장국/초(5.6) 마늘종장아찌/초 상추오이무침/초(5.6.13) 닭봉구이&허니머스터드소스/초 (1.2.5.6.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.5/25.2/118.9/2.6
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
치킨마요덮밥/초(1.5.6.13.15) 유부어묵국/초(1.5.6) 치커리유자청무침/초(13) 아몬드멸치볶음/초(13) 배추김치/초(9) 망고스틱/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/35.4/221.9/4.1	친환경검정쌀밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.16) 세발나물겉절이/초(5.6.13) 오리불고기/초(5.6.13) 죽순들깨볶음/초(5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/25.7/137.7/3.5	친환경영양잡곡밥/초(5) 한우떡국/초(1.5.6.16) 취나물무침/초(5.6) 건파래볶음/초(5.13) 허니철리새우/초(1.5.6.9.12.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/19.0/169.5/3.4	친환경기장밥/초 계란국/초(1) 오이도라지초무침/초(5.6.13) 수제탕수육/초 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.3/27.3/76.9/2.5	친환경수수밥/초 만두국/초(1.2.5.6.10.16) 코다리무조림/초(5.6.13) 감자햄볶음/초 (1.2.5.6.10.13.15.16) 도시락김/초 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.0/61.9/298.6/7.6

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◈ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◈ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
◈ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
◈ 우리학교 급식 식재료 원산지
*쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) *콩: 국내산(두부콩:국내산) *배추김치,고춧가루: 국내산 *쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 *축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리: 국내산
*갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) *다랑어: 원양산 *주꾸미: 베트남산
*양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다.
◈ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.