



채식 건강이 보인다!

최근 식생활 수준이 높아짐에 따라 풍부한 먹거리 속에서 우리 아이들이 육류나 패스트푸드에 편중된 식생활이 증가되어, 비만이나, 아토피, 조숙증, 면역력 약화 등 질병이 증가하고 있습니다.

채소와 과일이 풍성한 여름은 채식하기 좋은 계절입니다. 올 여름 채소와 과일을 많이 섭취하여 균형 있는 식습관으로 건강한 녹색 식생활을 실천해 봅시다.

건강한 밥상
친환경 녹색 식생활

1 채소와 과일을 많이 먹으면



많은 질병이 예방됩니다.....

육류나 패스트푸드를 많이 먹음으로써 발생하기 쉬운 암, 심혈관계질환, 비만 등의 각종 질환을 채식을 균형있게 섭취함으로써 예방할 수 있습니다.

특히 풍부한 섬유질과 다양한 파이토케미컬은 암의 예방과 치료에 효과가 있습니다.

머리가 좋아집니다.....

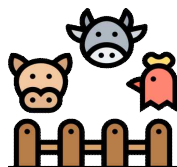


육식에는 포화지방산이 많은 반면 채식식단에는 불포화지방산이 매우 풍부하여 뇌세포를 유연하게 하고, 특히 견과류는 신경세포에 영양을 공급하고 역할을 도와주는 글리아세포를 활성화시켜줍니다.



지구의 건강도 지켜요.....

채식은 지구의 온난화를 억제하는, 빠르고 경제적이며, 실천 가능한 효과적인 방법입니다. 축산업으로 인하여 발생하는 CO² 발생을 줄여 온난화를 예방하고, 물 부족 문제 해결에도 많은 기여를 하게 됩니다.



2 건강을 지키는 오색 채소



Yellow Food

감, 살구, 귤, 호박, 밤, 유자, 파프리카 등

노란 음식에 있는 베타카로틴은 노화와 암세포 생성 억제 및 백내장, 안구 건조증 및 야맹증을 예방합니다.



Black Food

다시마와 미역, 김, 오징어, 먹물, 검은콩, 검은깨 등

검은색 음식에 있는 플라보노이드는 항암효과와 노화방지에 효과가 있습니다.



White Food

배, 콩나물, 도라지, 버섯, 감자, 무, 양파, 마늘 등

흰색 음식에 있는 안토키산틴은 항암효과가 있습니다.



Green Food

브로콜리, 녹차, 매실, 시금치 등

녹색 음식에 있는 설포라페인은 위염을 일으키는 헬리코박터 파이로리균을 억제합니다.



Red Food

대추, 오미자, 붉은 고추, 석류, 자두, 수박,

딸기, 사과, 토마토 등

붉은색 음식에 있는 폴리페놀은 발암물질을 몸 밖으로 내보냅니다.



여름철 식중독 예방!

- ✓ 음식은 충분한 온도에서 익혀 먹기
* 비살균 우유, 날 육류 등은 피하고,
소고기는 중심 온도가 72도 이상으로 익혀 먹기

- ✓ 물은 끓여 마시기



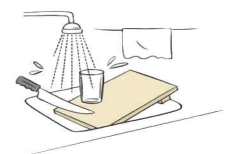
- ✓ 채소·과일은 수돗물에 깨끗이 씻어서
벗겨 먹기



- ✓ 칼·도마는 소독하여 사용하기

- ✓ 조리도구(채소용, 고기용, 생선용)는
구분하여 사용하기

- ✓ 손은 항상 깨끗이 관리하기



7,8월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
7/19	7/20	7/21	7/1	7/2
친환경통밀밥(6.) 순두부찌개(5.13.18.) 소세기떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 포자만두찜(1.5.6.10.16.18.) 유기농김구이(13.) 총각김치 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.4/23.6/147.5/4.4	친환경찰흑미밥 메밀소바(3.5.6.13.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 참치김치볶음(5.9.13.) 얼갈이겉절이(9.13.) 찐옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.5/31.1/166.9/4.5	곤드레밥(13.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 크런치탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 오이간장초절임(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 부추양념장(5.6.13.18.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/17.8/160.9/7.7	친환경보리쌀밥 육개장(1.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 고등어구이(2.5.6.7.13.16.) 고구마줄기볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/27.1/101.5/3.7	친환경찰현미밥 사골수제비국(1.5.6.13.16.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 콘치즈(1.2.5.6.13.) 갯잎간장절임(5.6.) 열무겉절이(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/28.9/209.9/3.7
7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
친환경혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.13.18.) 안동순살닭찜/당면(5.6.13.15.18.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 오이고추된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 깨찰빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.9/33.7/190.2/3.9	친환경통밀밥(6.) 순대국(6.9.10.13.) 미트볼어묵조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 벌집감자(5.12.13.) 청경채나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/24.1/126.6/4.3	비빔밥(5.6.10.13.) 북어달걀국(1.13.) 회오리핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오복채무침 열무김치(9.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/25.2/256.8/3.4	친환경찰흑미밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 굴림만두구이(1.5.6.10.16.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.2/21.4/299.5/4.1	친환경찰기장밥 삼계탕(13.15.) 떡볶이/눈꽃치즈(1.2.5.6.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/28.2/126.2/3
7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
친환경발아찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 이색닭튀김(1.2.5.6.15.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.12.13.) 비름나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/32.4/178.1/3.6	친환경보리쌀밥 우동(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 연두부/양념장(5.6.18.) 새우멸치파래자반(13.) 총각김치 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/29.1/234.7/4.2	바비큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 굴뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 모듬야채피클 바나나라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/34.3/354.6/4.2	친환경찰현미밥 도토리묵사발(국)(5.6.9.16.) 자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 베이컨스크램블에그(1.2.5.10.13.) 양배추찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 생크림오믈렛(1.2.5.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/26.9/99.7/3.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 나초치킨(1.2.5.6.13.15.) 조기순살구이(5.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.8/33.4/154.4/3.3
8/30	8/31	<div>봄을 띄우며 무더웠던 여름을 지나</div>	8/19	8/20
친환경발아찰현미밥 낙지연포탕(13.) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 부추잡채(5.6.8.10.13.18.) 치커리사과샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코케익홀도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/26.8/130.3/3.4	친환경차조밥 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) 미니커피렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 검은콩조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/27.1/158.9/7.9		친환경발아찰현미밥 영양닭곰탕(13.15.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 쫄면(5.6.13.16.) 갯피클(13.) 배추김치(9.13.) 요거트/시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/31.5/198.4/4	친환경찰흑미밥 우렁호박요된장국(5.6.13.18.) 검은깨순살닭튀김(1.2.5.6.15.) 공치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.9/30.3/280.2/4.4
8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
친환경혼합잡곡밥(5.) 오색떡국(1.13.16.) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 진미채무침(1.5.6.13.17.) 참깨묵무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/26.8/191.5/2.6	친환경통밀밥(6.) 참치김치찌개(5.9.13.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.18.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.16.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 얼갈이겉절이(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/42.6/272.6/6.2	인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 달걀실파국(1.9.13.) 알떡함박스테이크/눈꽃치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드(1.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 청포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/28.1/153.5/3.6	친환경보리쌀밥 오리탕(1.13.) 편육/무쌈(5.6.10.13.18.) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.30.6/82.7/6	친환경찰현미밥 물냉면(3.5.6.13.16.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13.18.) 통곡물견과류멸치볶음(5.6.9.13.18.) 근대들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/24.7/132.7/3.5

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판
- ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.