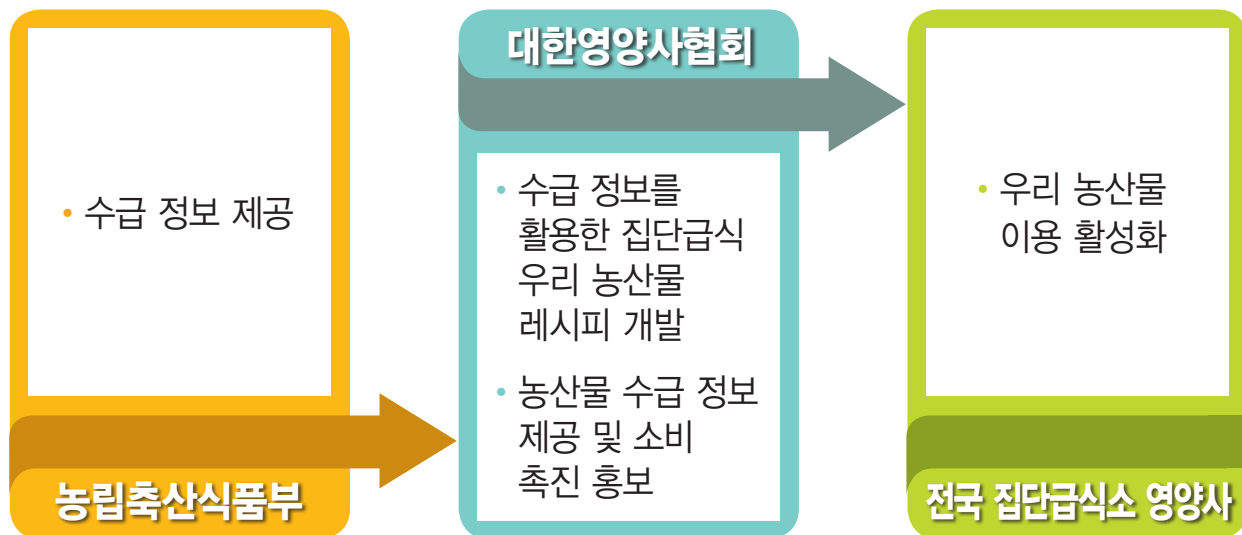


집단급식 우리 농산물 레시피 개발 및 DB 구축사업

우리 농산물 수급안정, 영양사가 함께해요.

집단급식소에서 우리 농산물 사랑은 농산물 수급안정에 큰 힘이 됩니다.



농산물 수급의 특성

- 계절 및 기후의 영향을 많이 받음
- 일정 기간의 생육기간이 필요하므로 수요 및 시장 상황의 변화에 신속한 대응이 어려움
- 저장성이 낮고, 유통경로가 복잡한 경우가 많음
- 수입 농산물이 급증하는 추세

우리 농산물의 변신, 그리고 새로운 가치

☑ 우리 농산물은

단순한 식량자원이 아닌 삶의 질을 위한 건강자원입니다.

☑ 우리 농산물에 대한 관심은

안전한 먹거리 생산과 환경 보존을 위한 그린운동입니다.

☑ 우리 농산물의 선택은

경제적 안정과 식량안보, 한국형 식문화를 지키는 원동력입니다.



계절별 우리 농산물, 영양과 기능이 하나로!



쌀

연중 활용

- ⦿ 한국인 성인 1일 필요에너지의 30~40%를 제공하며, 오리지놀과 감마 아미노낙산을 함유함
- ⦿ 항산화작용, 지구력개선, 혈중 콜레스테롤 및 혈압조절에 도움됨

콩(백태)

연중 활용

- ⦿ 단백질, 무기질 및 식이섬유가 풍부함
- ⦿ 혈중 콜레스테롤 개선, 식후 혈당 상승 억제 및 배변 활동에 도움을 줄 수 있음



보리(겉보리)

연중 활용

- ⦿ 식이섬유와 무기질이 풍부함
- ⦿ 배변활동, 혈중 콜레스테롤과 혈당조절에 도움을 줄 수 있음

양파

4월 ~ 9월 활용

- ⦿ 포도당, 과당, 비타민 B₁, 칼슘, 인, 철분 등이 풍부하고, 다양한 플라보노이드 성분을 함유함
- ⦿ 신진대사 촉진과 만성피로회복, 항산화작용 및 심혈관계 질환 개선, 항암 및 혈당조절 개선에 도움이 될 수 있음



자료 : 농림수산물교육문화정보원 「농식품정보누리」

계절별 우리 농산물, 영양과 기능이 하나로!



배(新高)

연중 활용

- ◎ 탄수화물, 식이섬유, 칼륨 및 아스파라긴산이 풍부함
- ◎ 기관지 질환, 숙취 해소 및 혈압조절과 혈중 콜레스테롤에 도움 줄 수 있음

복숭아

7월 ~ 8월 활용

- ◎ 과당과 유기산, 식이섬유, 비타민과 칼륨 및 카테킨 등이 풍부함
- ◎ 변비예방, 혈압조절 및 피로회복에 도움을 줄 수 있음



사과(부사)

연중 활용

- ◎ 유기산, 칼륨, 식이섬유 및 다양한 폴리페놀 성분이 풍부함
- ◎ 항산화작용, 장 건강 및 피로회복에 도움됨

포도(캠벨)

8월 ~ 9월 활용

- ◎ 포도당과 과당, 칼륨 및 폴리페놀 성분이 풍부함
- ◎ 피로회복, 항산화작용, 혈압조절 및 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음



단감(부유)

1월 ~ 2월 활용

- ◎ 포도당과 과당, 비타민A와 비타민C, 폴리페놀 화합물 등이 풍부함
- ◎ 항산화작용, 성장발달 및 피로회복에 도움이 됨

자료 : 농림수산물교육문화정보원 「농식품정보누리」

계절별 우리 농산물, 영양과 기능이 하나로!



양송이버섯

연중 활용

- ◉ 단백질, 무기질, 엽산, 소화효소, 베타글루틴과 폴리페놀 성분이 풍부함
- ◉ 소화기능개선, 빈혈개선 및 동맥경화 예방에 도움됨

느타리버섯

연중 활용

- ◉ 단백질, 식이섬유, 비타민과 무기질 및 에르고스테롤이 풍부함
- ◉ 변비예방, 혈중 콜레스테롤 개선이 도움됨



토마토

연중 활용

- ◉ 베타카로틴을 비롯한 비타민과 수분, 라이코펜과 다양한 폴리페놀 등이 풍부함
- ◉ 항산화작용에 도움을 줌

파프리카

연중 활용

- ◉ 베타카로틴과 비타민C, 식이섬유와 카로티노이드 색소 중 루테인과 제아잔틴이 풍부함
- ◉ 항산화 작용에 의한 모세혈관 건강, 눈 건강 및 면역력 강화에 도움됨



자료 : 농림수산물교육문화정보원 「농식품정보누리」