



11월 영양소식

nutritive news

발행인 : 부귀중학교장
편집인 : 영양교사
영양상담실 ☎ 432-8535

환경과 건강을 위한 채식!!

♣ 채식이란?

채식은 육류인 고기 같은 동물성 식품은 피하고 곡물이나 채소, 과일류 등의 식물성 식품 위주의 식사를 하는 것을 뜻합니다.

♣ 채식을 하는 이유!

첫 번째 이유 - 건강을 위하여

동물성 식품을 많이 먹으면 포화지방, 콜레스테롤의 섭취가 증가해 비만, 고혈압, 심장병 등의 질병이 생길 수 있습니다.

두 번째 이유 - 동물윤리

인간과 마찬가지로 동물도 고통과 감정을 느끼기에 자원의 일부로서 존중받아야 합니다.

세 번째 이유 - 지구환경 보호를 위하여

인간이 먹는 육식을 위해 키워지는 소가 내뿜는 온실가스(메탄)는 전체 온실가스 배출의 14.5%를 차지합니다.

고기 없이도 맛있다고?

지구엔 식물성단백질을 통아해!!

기후 위기에 대응하는 급식

채식여행의 날은 식물성식품, 유제품, 난류, 어패류와 생선으로 균형잡힌 식사를 제공하는 날입니다. 식이섬유, 미네랄, 비타민, 엽산 등 각종 영양소를 공급해보세요!

저탄소 식생활 실천해요!!

- ▶ 온실가스를 줄이는 저탄소 급식
- ▶ 사랑과 자연이 공존하는 환경급식

식물성 단백질이 많은 식품

Lorem	Lorem	Lorem	Lorem
Lorem	Lorem	Lorem	Lorem

[자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관), 환경교육포털, 재미있는 음식과 영양이야기, 다음 검색]

알고 먹으면 더 맛있는 김치

무·배추·오이 등의 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 대표 채소 발효식품으로 재료와 형태가 다양하며, 영양상으로 우수한 우리 밥상에서 빠지지 않은 음식입니다.



♣ 김치는 언제부터 먹었나요?

삼국지 '위서 동이전'의 기록에 의하면 고구려인들은 채소를 소금에 절이는 형태로 먹기 시작했습니다. 이후 통일신라시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치종류가 다양해지면서 젓갈도 다양하게 쓰였습니다. 19세기 초 배추의 품종개량이 성공하면서 현재와 같은 통배추로 김치를 담가 먹을 수 있게 되었습니다.

♣ '김치'라는 말은 어디에서 왔을까?

한글이 창제되기 전까지 김치를 문자로 기록하기 위해 한자어 '菹(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였습니다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향찰 표기로 한자문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '菹(저)'를 '딤채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '딤채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, **첫음절 '딤'이 '짐'이 되고 다시 '김'으로 변해 '김치'가 되었습니다.**

♣ 건강에 도움이 되는 김치

정장작용

김치는 숙성하면서 유산균을 생성하는데, 유산균은 장내의 산도를 낮추어 해로운 균이 자라는 것을 막아 주거나 없애줘 장을 튼튼하게 해줍니다.

생리대사 조절작용

김치의 캡사이신이라는 성분은 위액의 분비를 촉진시켜 소화활동을 돕고 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게 해줘 생리대사를 활성화 시킵니다.

저칼로리 식품

김치의 식이섬유는 장의 활동을 활발하게 해줘 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

항암효과

김치의 주재료인 채소는 대장암을 예방해 주고, 양념 중 마늘은 위암을 예방해 줍니다. 이외에도 김치에는 치오시안네이트, 박테리오신과 같은 항생물질을 다량 함유하고 있어 각종 암 예방에도 도움을 줍니다.

♣ 11월 22일은 김치의 날!

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 2020년에 제정된 법정기념일로, 김치 소재 하나(1)하나(1)가 모여 22가지의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

[자료 출처 : 한국민족문화대백과, 한식진흥원, 헬로우 김치 한국인의 소울푸드(세계김치연구소)]



11월 학교급식 식단 안내



◇ 부귀중학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
 * 쌀:친환경쌀 * 콩/가공품:국내산
 * 배추,고춧가루/가공품:국내산
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,갈치,참조기/가공품:국내산
 * 아귀/가공품:국내산, 명태/가공품:러시아산
 * 낙지,주꾸미/가공품:국산 다량어/가공품: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 미꾸라지:국내산
 * 양고기,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명계) 사용 안함!

11/1 **Fri** 한우데이
 · 한우불고기덮밥(5.6.13.16)
 · 시래기된장국(5.6)
 · 썬배추겉절이(9)
 · 트윈스트파배기(1.2.5.6)
 · 단감
 · 갑오징어&브로콜리(5.6.13.17)

11/4 Mon 생일밥상 · 차수수밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 돼지갈비찜(5.6.10.13) · 애호박표고버섯볶음(9) · 오이도라치초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 크림치즈케익(1.2.5.6)	11/5 Tue 저탄소그린밥상 · 새싹비빔밥(3.5.6.13) · 흑임자죽 · 달걀부침(1) · 깍두기(9) · 블루베리요거트(2) · 뽕어빵(1.2.5.6)	11/6 Wed · 율무밥 · 아구치리(5) · 우영조림(5.6.13) · 파리고추가지볶음 · 돈육커들릿(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 굴	11/7 Thu · 귀리밥 · 돈뺨감자탕(5.6.10.13) · 장조림(5.6.13.16) · 군고구마 · 숙주나물 · 건파래자반(13) · 배추김치(9)	11/8 Fri · 검정쌀밥 · 오징어무국(13.17) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 마늘분쌈(5.6.10) · 배추김치(9) · 배 · 야채쌈(5.6)
11/11 Mon · 깎죽두밥 · 바지락칼국수(6.18) · 등갈비김치찌개(9.10.13) · 섬초무침 · 통통새우튀김(1.5.6.9) · 깍두기(9) · 과일샐러드(2.12)	11/12 Tue 저탄소그린밥상 · 영양밥(5.6) · 황태무국(5.6) · 달걀김말이(1) · 더덕구이(5.6.13) · 연어스테이크(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 아이스크림(1.2.5)	11/13 Wed · 차조밥 · 순두부찌개(1.5.10.13) · 깻잎찜(5.6.13) · 제육볶음(5.6.10.13) · 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18) · 썬배추겉절이(9) · 포도음료(13)	11/14 Thu · 기장밥 · 녹두닭곰탕(15) · 육전(1.16) · 배추김치(9) · 단감 · 어묵바(1.5.6.13) · 곰피와브로콜리(5.6.13)	11/15 Fri · 검정쌀밥 · 연포탕 · 상추부추무침(5.6) · 오리주물럭(5.6.13) · 배추김치(9) · 굴 · 에그타르트(1.2.5.6)
11/18 Mon · 귀리밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 동파육(5.6.10.12.13.18) · 갑오징어초무침(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 굴 · 치즈스틱(1.2.5.6)	11/19 Tue 저탄소그린밥상 · 꼬치어묵국(1.5.6) · 김치볶음밥(1.9) · 새송이구이(5.6.13.18) · 백김치(9) · 사과요구르트(2) · 우리밀호떡(1.2.5.6)	11/20 Wed · 기장밥 · 청국장찌개(5.9) · 도토리묵상추무침(5.6.13) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) · 코다리갈장(5.6.13) · 무생채(9.13) · 단감	11/21 Thu · 깎죽두밥 · 건새우아욱국(5.6.9) · 갈비찜(13.16) · 미나리초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 스위트오파인애플 · 오이와풋고추(5.6.13)	11/22 Fri · 검정쌀밥 · 꽃게탕(5.6.8.13) · 김가루실파무침(13) · 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 발사믹샐러드(13) · 바나나
11/25 Mon · 귀리밥 · 등갈비김치찌개(5.6.9.10) · 고등어무조림(5.6.7.13) · 마늘행감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 미나리전(6.9.17) · 갯김치(9) · 찌빵(1.2.5.6)	11/26 Tue 저탄소그린밥상 · 문어술밥(13) · 진미채조림(5.6.13.17) · 깻잎양념무침(5.6.13) · 버섯깨탕 · 배추김치(9) · 과일컵(12) · 고르곤졸라피자(2.5.6)	11/27 Wed · 검정쌀밥 · 짬뽕(5.6.9.17.18) · 연근조림(5.6.13) · 참나물두부무침(5) · 눈꽃함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 굴	11/28 Thu · 차수수밥 · 소고기무국(1.16) · 꼬막야채무침(5.6.13.18) · 세발나물무침(5.6) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 꿀떡	11/29 Fri · 검정쌀밥 · 새우치즈구이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 빼네크림스프(2.5.6.13.16) · 감귤쥬스(13) · 시금치파스타(1.2.5.6.13.16) · 어린잎샐러드(13)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

부귀중학교 홈페이지 (<http://bugui.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

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

◇ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

