



## 2024. 11월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

http://cheongwan.es.kr/

11월 11일

빼빼로데이? 가래떡데이!



11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '농업인의 날'인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 '가래떡 데이'입니다.

## 농업인의 날 유래

농업인의 날은 사람이 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다가 흙으로 돌아간다는 철학을 담고 있습니다. 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 土(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 土土 土土, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '十(10)+一(1)'가 합쳐져서 숫자 11일 뜻한다고 하고, 이때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라는 이유도 있습니다.

## 농업은 왜 필요할까요?

먹거리 공급 기능	우리가 살아가는데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.
홍수방지 및 환경보전기능	벼농사를 지으며 논에 물을 많이 댈 수 있어 여름철 홍수를 방지하는 댐과 같은 역할을 합니다.
전통문화 계승 및 발전	우리 민족은 오랜 농경민족으로 농업과 연관된 전통문화가 많은데, 이러한 전통문화를 발전시켜 나갈 수 있습니다.
농촌 지역사회 유지 기능	인구의 도시 집중 현상을 방지하고 쾌적한 삶의 공간을 제공하고 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.

## 고기가 없어도 괜찮아~ 환경과 건강을 위한 채식!!

## ♣ 채식이란?

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

## ♣ 채식하는 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 자연의 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.

[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 '漬(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 '漬(저)'를 '딤채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '딤채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, '딤'이 '집'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, 박테리옌과 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



<p>◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치.아귀,대구/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조파볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	<p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</p> 	<p><b>11/1 Fri 생일밥상</b></p> <p>친환경차수수밥 황태채미역국 치즈떡순살달볶음(2.5.6.15) 오이지무침 당면잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 생크림와플(초코시럽)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/34.6/195.9/3.9</p>
<p><b>11/4 Mon 저탄소그린밥상</b></p> <p>친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 채소계란찜(1.2) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 파김치(자율)/깍두기(9) 과일샐러드(유기농딸기요거트소스)(1.2.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/27.1/158.5/3.4</p>	<p><b>11/5 Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 국산콩두부배추된장국(5.6) 곤약메추리알장조림(1.13) 채소스틱&amp;쌈장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/34.0/171.6/3.4</p>	<p><b>11/6 Wed 수다날</b></p> <p>★우리밀돈까스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16) 오색어묵무국(1.5.6) 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17) 각둑단무지/배추김치(9) 사과플레인요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/26.5/266.1/2.5</p>	<p><b>11/7 Thu</b></p> <p>유기농쌀귀리밥 두부김치국(5.9) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 오리훈제*바베큐소스(6.12.13) 숙주나물무침/총각김치(9) 아삭한 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.0/27.0/168.6/1.7</p>	<p><b>11/8 Fri</b></p> <p>친환경차조밥 소고기샤브국(5.6.9.16) 포시래기초무침(5.6.13) 오징어불강정(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 달콤한군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/22.1/311.1/4.2</p>
<p><b>11/11 Mon 가래떡데이</b></p> <p>친환경찰보리밥 오징어무국(17) 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) 우리밀오색구운물만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치/열무김치(자율)(9) 매콤가래떡볶이(1.5.6.12.13) 오곡미숫가루라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/31.2/234.6/3.8</p>	<p><b>11/12 Tue</b></p> <p>친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오이부추무침(5.6) 마늘햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오리불고기(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/33.6/210.8/3.8</p>	<p><b>11/13 Wed 수다날</b></p> <p>유기농쌀밥(작은밥/자율) ★쌀국수(5.6.13.15.16.18) 미니해쉬브라운(5.6.12) 새우짜조*칠리소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)/파김치(자율)(9) 열대과일샐러드(망고,파파야,용과)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/15.6/87.5/1.7</p>	<p><b>11/14 Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 국산콩순두부찌개(1.5.9.10) 콩나물무침(5) 수제소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 매실된장고등어살구이(7) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/33.6/124.0/3.0</p>	<p><b>11/15 Fri</b></p> <p>친환경차수수밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 매콤한두부조림(5) 우리쌀떡함박스테이크&amp;로제크림소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치나물/배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/20.2/123.4/2.4</p>
<p><b>11/18 Mon</b></p> <p>친환경흑미밥 냉이된장국(5.6.9) 온두부(5) 돈육김치볶음(5.9.10) 건파래볶음(13) 총각김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.8/29.4/199.4/5.5</p>	<p><b>11/19 Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 치킨가스와비트타르타르소스(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 너른왕원해주스(포도주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/22.5/124.2/2.2</p>	<p><b>11/20 Wed 수다날</b></p> <p>햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 복어채계란국(1) 꼬들단무지무침 두부미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.4/18.2/94.7/1.3</p>	<p><b>11/21 Thu</b></p> <p>친환경율무밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 순살삼치무조림(5.6.13) 도라지오이초무침(5.6) 완주떡갈비*어린잎채소(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/27.6/94.7/2.5</p>	<p><b>11/22 Fri</b></p> <p>친환경차조밥 감자옹심이국(1.17) 오향족발(10) 도토리묵*양념장(5.6) 배추겉절이(9.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.0/20.3/101.0/1.7</p>
<p><b>11/25 Mon</b></p> <p>유기농쌀강황밥 동태매운탕(13) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 오이상추겉절이(5.6) 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 우리쌀단팥호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.7/35.5/111.8/2.9</p>	<p><b>11/26 Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 분모자순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 애호박부추전(1.5.6) 배추김치(9) 파김치(자율)(9) 제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.8/19.4/197.9/3.5</p>	<p><b>11/27 Wed 수다날</b></p> <p>짜장면&amp;유기농쌀현미밥(자율)(1.2.5.6.10.13) 따뜻한누룽지(국없는날) 수제찰쌀탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 슬림반달단무지 상하목장유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/27.9/114.9/1.9</p>	<p><b>11/28 Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 재첩수제비국(5.6.18) 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침 황포돛대김치(3) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.6/22.0/92.6/5.1</p>	<p><b>11/29 Fri</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 청국장두부찌개(5.9) 모듬채소&amp;쌈장(5.6.13) 방울어묵고추장볶음(1.5.6) ★돈육삼겹살&amp;소시지구이(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/29.8/140.3/3.3</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ ★(별)표시는 청완초 학생들의 의견을 반영한 학생 건의 메뉴입니다.!!

