

<p>2023년 11월호 http:// www.chuchon.es.kr</p>	<p>영양소식 nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 정 정 순 편집인 : 교 감 오 형 근 역은이 : 영양교사 함 혜 란 영양상담실 ☎ 432-6530</p>
--	---------------------------------------	--

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월 土일, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '+ (10) + - (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.

♣ 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 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 '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, 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>◆ 수다날! 수요일은 다 먹는 날 !!</p> <p>◆ 영양량 및 식재료원산지, 알레르기 정보안내 : http://school.jbedu.kr/chuchon → 학교소식 → 식생활관 소식 → 급식게시판</p> <p>◆ 식단 사진 게시 : http://school.jbedu.kr/chuchon → 학교소식 → 식생활관소식 → 식단갤러리</p> <p>◆ 학교 홈페이지 식생활관 소식에서 급식에 사용되는 축산물 이력번호를 조회하실 수 있습니다.</p> <p>◆ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		<p>11/1 Wed 수다날</p> <p>짜장덮밥(2.5.6.10.13) 소고기찜뽕국(9.13.16.17.18) 비엔나떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15.16) 단무지무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/40.1/185.2/3.4</p>	<p>11/2 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 연두부버섯탕(5.9) 연근감자조림(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9)/ 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.3/29.8/204.7/4.4</p>	<p>11/3 Fri</p> <p>찰옥수수알잡곡밥 육개장(13.16) 포크커틀렛/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 매콤콩나물무침(5)/배추김치(9) 토마토치즈샐러드/발사믹드레싱(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.3/37.4/212.6/3.2</p>
<p>11/6 Mon 생일밥상</p> <p>친환경찰현미밥 바지락미역국(5.6.18) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 야채스틱/쌈장(5.6) 배추김치(9) 레드벨벳치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.2/29.1/195.5/4.8</p>	<p>11/7 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 대구매운탕(13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 김부각(5) 배추김치(9) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/30.1/126.2/2.5</p>	<p>11/8 Wed 수다날</p> <p>콩나물밥/양념장(5.6.16) 얼갈이된장국(5.6) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 우영잔멸치볶음(13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/34.4/296.7/3.4</p>	<p>11/9 Thu</p> <p>친환경찰흑미밥 한우버섯들깨탕(5.16) 고등어김치조림(5.6.7.9) 모듬견과류조림(4.5.13.14) 배무생채/ 김치(자율) 우리밀유기농마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.0/31.2/162.1/4.4</p>	<p>11/10 Fri 가래떡데이</p> <p>알밤혼합잡곡밥(5) 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 팽이버섯계란전(1.5.6) 참나물들깨소금무침 배추김치(9) 유기농 삼색가래떡(13)/조청 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.1/35.5/138.5/3.2</p>
<p>11/13 Mon</p> <p>친환경김정콩밥(5) 낙지연포탕(5.6.9.18) 닭감자볶음(5.6.13.15) 계란찜(1.2) 깻잎순복음 배추김치(9) 잡쌀호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/36.6/266.7/6.3</p>	<p>11/14 Tue 저탄소밥상</p> <p>친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 조기구이(5.6) 숙주미나리무침 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.1/26.1/148.1/8.4</p>	<p>11/15 Wed 수다날</p> <p>친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 조기구이(5.6) 숙주미나리무침 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.1/26.1/148.1/8.4</p>	<p>11/16 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.17) 탕수육/소스(1.5.6.10.11.13) 두부조림(5.6) 시금치땅콩무침(4) 배추김치(9)/ 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.4/38.2/226.7/4.5</p>	<p>11/17 Fri</p> <p>클로렐라밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9)/ 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.7/29.0/236.4/3.1</p>
<p>11/20 Mon</p> <p>친환경차수수밥 김치수제비국(5.6.9) 안동찜닭(5.6.15) 골뱅이과일무침(5.6.13) 가지샌드튀김/케첩(5.6.10) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/29.3/139.5/2.6</p>	<p>11/21 Tue 저탄소밥상</p> <p>친환경찰현미밥 우리콩청국장찌개(5.9) 돈육불고기/상추쌈(5.6.10) 어묵잡채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/41.9/243.8/5.8</p>	<p>11/22 Wed 김치의 날</p> <p>친환경찰현미밥 우리콩청국장찌개(5.9) 돈육불고기/상추쌈(5.6.10) 어묵잡채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/41.9/243.8/5.8</p>	<p>11/23 Thu 저탄소밥상</p> <p>친환경찰보리밥 토란들깨탕 새우로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 애스타리버섯볶음(5) 오이소박이(13)/ 배추김치(9) 유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.3/24.4/248.6/3.5</p>	<p>11/24 Fri</p> <p>친환경찰흑미밥 건새우근대된장국(5.6.9) 오리주물럭(5.6) 양배추/쌈장(5.6) 애호박전(1.5.6) 배추김치(9)/ 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.7/25.1/212.0/3.4</p>
<p>11/27 Mon</p> <p>친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 파래김자반/ 총각김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/27.9/129.8/4.0</p>	<p>11/28 Tue 저탄소밥상</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무국(17) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 김실파무침/ 감자채전(5) 배추김치(9) 연근흑임자샐러드(1.2.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/26.8/203.2/4.0</p>	<p>11/29 Wed 수다날</p> <p>후리카게주먹밥(1.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(1.5.6.9) 생선커틀렛/타르타르소스(1.5.6.13) 가진나물(5.6)/ 얼갈이배추겉절이 한줄견과(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.3/27.8/320.6/3.4</p>	<p>11/30 Thu</p> <p>찰옥수수알잡곡밥 사골우거지국(5.6.16) 눈꽃치즈로제돈가스(1.2.5.6.10.12.13) 들깨무나물볶음 고들빼기김치(9) 배추김치(9)/ 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.7/31.5/248.0/4.0</p>	<p>◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩태지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯</p>

학교급식 식재료 원산지 표시

쌀(백종, 누룽지)	국내산/유기농쌀	닭고기/가공품	국내산/국내산	꽃게/가공품	국내산/국내산	감/가공품	외국산(파키스탄)/매당없음
김치류(배추)/ 고춧가루	국내산/국내산	오리고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/매당없음	미꾸라지/가공품	국내산/매당없음
쇠고기(종류)/가공품	국내산(안양)/국내산	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	명태/가공품	외국산(러시아)/매당없음	낙지, 조피미/가공품	외국산(베트남산)/매당없음
돼지고기/가공품	국내산/국내산	오징어/가공품	국내산/국내산	참조개/가공품	국내산/매당없음	양고기, 닭, 참돔, 조피볼락	사용하지 않음
전복/가공품	국내산/국내산	배추김치, 다량어아귀	사용하지 않음	가리비, 우렁상어	사용하지 않음	방어 및 복새	사용하지 않음