



# 11월 영양소식

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, 식생활관 070-7609-5435

## 11월 11일

### 배배로데이? 가래떡데이!



11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 ‘농업인의 날’인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 ‘가래떡데이’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 토요일, 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 담과 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 통일 신라시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치종류가 다양해지면서 맛도 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 한자 문화권인 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, 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, 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



## ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀:익산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)  
\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우  
\* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산  
\* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:국산/베트남산, 주꾸미:국산/베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁창이(멍게) 사용 안함!

## ◇ 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

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 **축산물 이력번호**를 게시하고 있습니다.



11/1 **Fri**

친환경귀리밥  
쇠고기미역국(16)  
삼치무조림(5.6.13)  
오이지무침(13)  
고사리볶음  
배추김치(9)  
고구마치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
645.0/24.0/164.3/1.8

11/4 **Mon**

11/5 **Tue**

11/6 **Wed** 수다날

11/7 **Thu**

11/8 **Fri**

찰현미밥  
감자들깨국  
순살쪽발볶음(5.6.10)  
낙지떡볶음(1.5.6.13)  
배추김치(9)  
깻잎김치(5.6.13)  
샤인머스켓  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
661.6/33.7/193.4/2.9

찰기장밥  
몽글순두부찌개(5.6.9.17.18)  
더덕오이지무침(5.6.13)  
한우불고기(5.6.16)  
해물김치전(1.5.6.9.13.17)  
배추김치(9)  
흑임자죽(13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
626.5/33.3/206.1/4.6

친환경귀리밥  
육개장(5.6.16)  
열무된장지짐(5.6.9)  
감자볶음  
가지미순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18)  
배추김치(9)  
딸기아이스찰떡(2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
582.7/26.3/246.6/3.5

홍국쌀밥  
아욱들깨국(5.6.9)  
도토리묵무침(5.6.13)  
오이맛고추무침(5.6)  
찰쌀돼지고기탕수육(1.5.6.10)  
배추김치(9)  
고구마맛탕(13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
666.5/15.3/199.0/6.8

차수수밥  
떡국(1.13.16)  
돼지갈비김치찜(9.10)  
상추부추무침(5.6.13)  
호박전(1.6)  
깍두기(9)  
미숫가루라떼(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
662.4/24.7/203.4/2.0

11/11 **Mon**

11/12 **Tue**

11/13 **Wed** 수다날

11/14 **Thu**

11/15 **Fri**

한우비빔밥(5.6.13.16)  
근대국(5.6)  
단무지무침(13)  
배추김치(9)  
유자쥬스(13)  
치즈스틱(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
581.3/16.2/217.0/2.2

찰현미밥  
북어묵국(1.5)  
한우장조림(5.6.16)  
도라지초무침(13)  
당면잡채(1.5.6.10.13)  
배추김치(9)  
방울토마토(12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
630.3/26.5/112.1/4.2

홍국쌀밥  
얼갈이된장국(5.6)  
연근조림(5.6.13)  
깻잎전(5.6)  
돼지고기수육(5.6.10)  
배추김치(9)  
참깨바몽쿠렌(소콜라)(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
585.6/28.5/180.1/2.2

찰보리밥  
돼지고기김치찌개(5.9.10)  
메추리알장조림(1.5.6.13)  
시금치숙갓나물  
고등어순살구이(5.6.7.13)  
배추김치(9)  
단호박튀김(5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
633.7/27.4/123.0/3.3

친환경귀리밥  
꼬치어묵탕(1.5.6)  
감오징어초무침(5.6.13.17)  
쇠고기가지볶음(5.6.16)  
숙주볶음  
갓김치(9)  
회오리감자(5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
658.1/28.5/178.4/3.1

11/18 **Mon**

11/19 **Tue**

11/20 **Wed** 수다날

11/21 **Thu** 저탄소급식의날

11/22 **Fri**

차수수밥  
단호박죽(13)  
동쪽살미역국(18)  
닭감자조림(5.6.13.15)  
청경채무침  
콩나물미나리무침(5)  
배추김치(9)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
578.6/25.0/134.9/6.9

김가루비빔밥  
짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18)  
참나물무침  
치즈볼떡볶음+어묵바(1.2.5.6.13)  
배추김치(9)  
과일샐러드(2.12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
603.6/30.8/165.9/4.0

친환경귀리밥  
김치된장국(5.6.9)  
마늘쫄무침(5.6.13)  
무나물  
오븐치킨가스(1.2.5.6.15.18)  
배추김치(9)  
골드키위  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
586.6/20.2/243.2/2.7

식물성햄볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)  
콩나물국(5.9)  
두부찜(5.6)  
치커리무침(5.6.13)  
현미크림치탕수강정(5.13)  
배추김치(9)  
전향(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
628.1/19.0/172.7/3.0

홍국쌀밥  
한우된장찌개(5.6.16)  
상추부추무침(5.6.13)  
돼지고기고추장불고기(5.6.10.13)  
총각김치(9)  
요구르트(2)  
홍새우버터폴라이치즈구이(1.2.5.6.9.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
663.4/29.7/147.5/2.6

11/25 **Mon**

11/26 **Tue**

11/27 **Wed** 수다날

11/28 **Thu**

11/29 **Fri**

찰기장밥  
참치찌개(5.6.9)  
돈육장조림(5.6.10)  
배추나물  
달걀말이(1)  
배추김치(9)  
양파링(5)  
초코설기  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
661.0/32.7/131.9/2.9

친환경귀리밥  
새우호박국(9.13)  
쫄면채소무침(5.6.13)  
취나물들깨볶음(5.6)  
두부탕수(1.5.6)  
배추김치(9)  
바나나라떼(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
659.8/26.7/256.3/3.6

찰흑미밥  
한우낙지탕(5.6.16)  
견과류멸치볶음(13)  
김치볶음(9)  
양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
크림치즈딸기팬파이(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
627.3/31.2/184.2/2.9

찰보리밥  
청국장찌개(5.9)  
계란장조림(1.5.6.13)  
가지무침(5.6)  
배추김치(9)  
후라이드오징어(1.5.6.17)  
사과  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
597.2/25.8/135.5/5.1

친환경귀리밥  
코다리순살찌개(5.6.13.18)  
울외장아피무침(13)  
청피망비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16)  
사색칼라치즈카츠(1.2.5.6.10)  
배추김치(9)  
굴  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
640.8/37.9/242.5/3.1

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://chunpo.es.kr/> ->알림마당->식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다

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

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

