



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 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, '딤'이 '침'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



영양 및 원산지 정보 안내 http://chunpo.es.kr/ →알림마당→식생활관 ◇◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
		차조밥 쇠고기미역국(16) 연근조림(5.6.13) 참쌀돼지고기탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) 숙음배추겉절이(13) 크림치즈파배기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 674.8/18.5/118.3/6.1	찰현미밥 근대국(5.6) 한우갈비찜(5.6.13.16) 콩나물잡채(5.13) 호박전(1.6) 배추김치(9) 미니카스타드크림봉어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 606.3/21.9/92.0/3.5	친환경귀리밥 사색고지어묵국(1.5.6) 깻잎찜(5.6) 감자볶음 닭강정(2.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 661.0/28.7/179.1/2.2
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri 가래떡데이
토마코펜쌀밥(12) 새우호박국(9.13) 한우장조림(5.6.16) 상추부추무침(5.6.13) 달걀말이(1) 배추김치(9) 미숫가루라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 565.0/32.0/89.6/3.6	참쌀밥 바지락수제비국(5.6.18) 감자조림(2.5.6.13) 시금치숙간나물 낙지볶음(5.6.13) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 561.7/19.6/111.0/2.9	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9) 도라지오이무침(5.6.13) 닭고기볶음(5.6.13.15) 가자미순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 머스크멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 544.5/28.8/193.0/2.3	찰현미밥 단호박죽(13) 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13) 숙주볶음 나초치킨(1.2.5.6.13.15) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 635.3/25.8/76.1/1.9	차수수밥 대구탕(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 열무된장지짐(5.6) 사색목우침(5.6.13) 배추김치(9) 롤케이크마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 687.3/37.2/187.7/2.8
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu 저탄소그린밥상	11/17 Fri
참쌀밥 우렁된장국(5.6) 청경채무침 모짜치즈치킨가스(1.2.5.6.15.18) 오징어강정(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 627.3/27.6/352.7/3.2	참쌀밥 쇠고기묵국(5.6.16) 우렁참조림(5.6.13) 콩나물미나리무침(5) 돼지고기고추장볼고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 핫도그(탱글뽕뽕핫도그)(1.2.5.6.10.16) *에너지/단백질/칼슘/철 641.5/29.4/137.1/2.1	참기장밥 닭고기미역국(5.6.15) 삼치무조림(5.6.13) 브로컬리숙회(5.6.13) 호박표고볶음(5.6) 배추김치(9) 말바라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 515.8/23.9/163.5/1.7	참쌀밥 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 콩단백장조림(1.5.6.16) 두부찜(5.6) 김실파무침(5.6.13) 배추김치(9) 코코넛라떼초코(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 605.1/31.6/200.5/3.1	한우비빔밥(5.6.13.16) 두부달걀국(1.5.6) 견과류멸치볶음(13) 아욱바(1.5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 609.1/26.2/197.4/2.9
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 김치의 날	11/23 Thu	11/24 Fri
찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 고막살무침(5.6.13.18) 곤드레나물무침(5.6.13) 감자전(6) 총각김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 543.5/16.6/145.4/3.6	차수수밥 된장찌개(5.6) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10) 참나물무침 고등어순살구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 미니고기편빵만두(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 619.3/29.4/151.1/4.3	삼색옥수수쌀밥 오징어묵국(5.6.13.17) 가지무침(5.6.13) 오이지무침(13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 오렌지쥬스(아이키커) (13) *에너지/단백질/칼슘/철 530.8/24.6/91.4/2.8	참쌀밥 꽃게탕(5.6.8.9.13) 멘초카츠(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 샐러드(1.5.12.13) 카프레제(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철5 39.3/18.7/117.6/1.7	참쌀밥 수삼달걀리탕(15) 도토리묵무침(5.6.13) 트리플슬라이스소시지볶음(2.5.6.10.15.16) 참치김치볶음(5.9) 배추김치(9) 추잉도우넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 648.0/29.6/68.0/1.8
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교누리집 급식게시판에 축산을 이력번호를 게시하고 있습니다.
찰보리밥 몽글순두부찌개(5.6.9.17.18) 비타민나물 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 미역줄기볶음 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 치즈크루스트콤비네이션 피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 573.8/28.8/150.9/3.4	친환경귀리밥 근대국(5.6) 간장찜닭(5.6.12.13.15) 미역줄기볶음 아파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 치즈크루스트콤비네이션 피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 634.7/30.9/257.5/2.5	참쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 다시마국수초무침(5.6) 취나물들깨볶음(5.6) 코코넛코다리강정 배추김치(9) 후르츠첼리 *에너지/단백질/칼슘/철 611.0/41.3/413.1/5.4	강황쌀밥 청국장찌개(5.9) 오이맛고추무침(5.6) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 수제갈릭스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 600.5/23.8/106.4/2.8	

◇ 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.

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 유기농 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산

* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산

* 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산 아귀/가공품: 국내산, 전복: 국내산

* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산,

다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비, 전복, 방어및부세조피볼락 사용 안 함!

