



11월 영양소식

발행처 : 대덕초등학교
발행일 : 2020. 10. 30.

★ 식품첨가물이란 무엇인가요?

식품을 가공하고 조리할 때 식품의 품질을 유지 또는 개선시키거나, 맛을 향상시키고 색을 유지하게 하는 등의 목적으로 식품 본래의 성분에 첨가하는 물질을 식품첨가물이라고 한다.

★ 식품첨가물은 어떤 역할을 하나요?

1. 식품이 변하거나 상하는 것을 막아준다.



보존료는 식품을 보관하는 동안에 식품을 상하게 할 수 있는 미생물이 자라지 않도록 하여 일정기간 보존하기 위하여 사용되는 식품첨가물이다.



산화방지제는 기름 성분의 산화를 방지하거나 느리게 하여 품질저하를 막아주고 저장기간을 연장시켜 주는 식품첨가물이다.

2. 식품의 품질을 유지시키거나 향상시킨다.



유화제는 기름이나 물처럼 식품에서 혼합될 수 없는 두 종류의 액체가 분리되지 않고 잘 섞이도록 해주는 식품첨가물로 아이스크림에 사용되는 레시틴이 대표적이다.



영양강화제는 식품에 부족하거나 들어있지 않은 영양소를 첨가하면 식품의 영양가가 향상 된다

3. 식품의 모양, 맛, 냄새 등을 좋게 해준다.



향미증진제는 식품의 맛과 향을 향상시키는 것으로 L-글루타민산나트륨은 대표적인 향미증진제이다.



착색료는 식품 본래의 색을 유지하고 식욕을 돋우는 색을 나타내도록 사용되는 식품첨가물이다. 착색료는 천연식품에서 색소 성분을 추출해서 얻어지는 색소와 화학적인 방법으로 얻어지는 색소가 있으며 사탕, 빙과류, 탄산음료, 아이스크림등에 사용.

착향료는 상온에서 휘발성이 있어서 특유한 향미를 느끼게 하여 식욕을 증가 할 목적으로 식품에 가하는 물질이다.



감미료는 식품에 단맛을 내기 위하여 사용하는 식품첨가물이다. 감미료는 단맛이 설탕에 비해 매우 높기 때문에 소량으로도 단맛을 내며 식품을 통하여 먹었을때 칼로리가 낮아 다이어트 식품이나 당뇨병 환자의 환자식에 이용되고 있다.

4. 식품의 조직감 부여 및 유지 등에 필요하다.



응고제는 액체 등에 넣어 조직을 단단하게 해주고 모양을 갖게 해주는데 두부를 만드는데 사용된다.



팽창제는 밀가루 등을 부풀게 하여 빵 등의 조직을 좋아지게 하고 적당한 모양을 갖게 해주는데 빵, 쿠키 등을 만드는데 사용된다.



중점안정제는 식품의 점성을 높이거나 겔 상태를 만들어 주어 식품에 조직감을 좋게 하고 맛과 품질의 향상 및 유지를 위하여 사용된다.

★ 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

- 식품을 선택할 때 식품 표시 사항을 확인하고 되도록 첨가물이 적게 들어 있는 식품을 선택한다.
- 가공식품, 인스턴트식품보다는 자연식품을 선택하도록 한다.
- 가당 우유 보다는 흰 우유
- 음료수보다는 물
- 어묵이나 생선 통조림보다는 생선
- 과자보다는 감자나 옥수수 혹은 밥
- 햄이나 소시지보다는 고기 요리
- 아이스크림 보다는 얼린 우유나 얼린 과일즙 등
- 자연식품 위주로 식사를 한다.
- 간식으로는 주로 과일과 채소를 한다.
- 햄, 소시지, 어묵 등 육·어육가공품은 물에 데쳐낸 뒤 한다.
- 가정에서 음식을 만들 때는 화학조미료대신 천연재료를 사용한다.

★ 11월의 절기 (입동 立冬) 양력 11월 7~8 일경.



이날부터 겨울이 시작된다고 하여 입동(立冬)이라고 함. 이때부터 겨울채비를 하고 김장을 시작한다. 요즘은 온난화 현상으로 김장철이 조금 늦어지고 있다. 이 즈음에는 겨울잠을 자는 동물들이 땅 속에 굴을 파고 숨으며, 산야에 나뭇잎은 떨어지고 풀들은 말라간다. 계절별로 마을에서 노인들을 모시고 음식을 준비하여 대접하는 치계미(雉鷄米)라고 하는 미풍양속도 있었다. 본래 치계미란 사또의 밥상에 올릴 반찬값으로 받는 뇌물을 뜻하였는데, 마치 마을의 노인들을 사또처럼 대접하려는 데서 기인한 풍속인 듯하다.

출처: [네이버 지식백과] 입동 [立冬] (한국세시풍속사전)



11월 학교급식 식단 안내



Mon 11/2	Tue 11/3	Wed 11/4 다먹는날	Thu 11/5	Fri 11/6
চাল보리밥 꽃게탕*(5.6.8.13.17.18.) 참나물오이무침*(9.13.12.13.) 동근어묵볶음*(1.5.6.13.16.18.) 가자미구이(2.5.6.) 배추김치(9.13.18.) 초코케이크(1.2.5.6.13)	영양밥/부추양념장*(5.6.13.18.) 맑은콩나물국(5.13.) 사과샐러드(1.2.5.6.12.13.) 고메함박스테이크/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 단호박죽*(13.)	자장면*(1.5.6.10.13.16.18.) 건파래베이컨볶음밥*(5.10.13.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 배추겉절이*(9.13.) 요구르트(런)(2.) 중화군만두(1.5.6.10.16.18.)	찰흑미밥 참치김치찌개*(5.9.13.18.) 편육/상추쌈*(5.6.10.13.16.18.) 견과류멸치볶음*(5.9.13.) 백김치(9.13.) 꿀떡(5.13.)	귀리밥* 한우갈비탕(1.5.6.13.16.18.) 시금치나물* 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13.16.18.) 석박지(9.13.18.) 방울토마토*(12.)
Mon 11/9	Tue 11/10	Wed 11/11 다먹는날	Thu 11/12	Fri 11/13
발아현미밥 두부팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 등갈비푹김(5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.18.) 단감	클로렐라쌀밥* 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13.18.) 무말랭이무침*(5.6.13.18.) 오징어브로콜리무침*(5.6.13.17.) 치킨또띠아(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.18.)	날치알김치볶음밥*(2.5.6.9.10.13.18.) 배추된장국(5.6.9.13.18.) 무생채*(9.13.) 돼지목살오븐구이(5.6.10.13.16.18.) 미니글레이즈드노트(던킨)(1.2.5.6.13.) 우유미숫가루(2.5.13)	기장밥* 청국장찌개*(5.9.13.18.) 토마토달걀볶음(1.5.6.10.12.13.18.) 새우커틀렛+감자튀김/소스*(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.18.) 배	찰옥수수밥* 닭고기미역국(5.6.13.15.18.) 갈치무조림*(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13.) 깍두기(9.13.)
Mon 11/16	Tue 11/17	Wed 11/18 다먹는날	Thu 11/19	Fri 11/20
강황쌀밥* 햄모듬찌개**(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 찜닭(납적당면)(5.6.8.13.15.18.) 미나리나물(자율)* 참쌀파배기(1.2.5.6.13.) 열무김치(9.13.)	차수수밥 닭곰탕*(13.15.) 냉이된장무침*(5.6.18.) 오징어김치전*(2.5.6.9.10.13.17.18.) 폭찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.)	곤드레나물밥/양념장*(5.6.13.18.) 들깨무채국(5.6.13.18.) 오이묵이버섯무침(5.9.13.) 떡튀김/강정소스(1.2.5.6.12.13.) 갈릭치즈연어스테이크(2.5.12.) 배추김치(9.13.18.)	চাল보리밥 순두부찌개*(5.9.10.13.18.) 배추겉절이*(9.13.) 데리야기볶음우동*(5.6.13.15.18.) 왕새우튀김/타르타르소스*(1.5.6.9.13.) 굴	인도식볶음밥(나시고랭)* (2.5.6.9.10.12.13.18.) 김치콩나물국*(5.9.13.18.) 도토리묵/양념장*(5.6.13.18.) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 씨앗호떡(1.2.5.6.13)
Mon 11/23	Tue 11/24	Wed 11/25 다먹는날	Thu 11/26	Fri 11/27
클로렐라쌀밥* 크림스프(1.2.5.6.13.16.) 사과오이무침*(5.6.13.) 돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 해쉬브라운(감자)/케찹(1.2.5.12.13.16.)	찰흑미밥 우렁된장국*(5.6.13.18.) 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) 석박지(9.13.18.) 생크림과일샌드위치(1/2)* (1.2.5.6.12.13.) 토마토(12.)	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 새알미역국*(1.5.6.10.13.16.18.) 브로콜리/초고추장*(5.6.13.) 오징어튀김*(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.18.) 사과	발아현미밥 오리탕*(5.6.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 카레고등어구이*(2.5.6.7.13.16.) 열무김치(9.13.) 요구르트80(2.) 우리쌀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)	기장밥* 무청시래기된장국*(5.6.9.13.18.) 진미채조림*(5.6.13.17.18.) 돼지목살오븐구이(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 상추쌈/쌈장(5.6.13.18.) 플레인요거트(2.)
Mon 11/30	<p> 학교급식의 모든 자료와 사진은 대덕초등학교 홈페이지(http://daedeok.es.kr)- 알림방/식생활관/오늘의식단&급식게시판에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다. </p>			
<p> ◇ 알레르기 정보 -①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 우리학교 식생활관에서는 화학조미료를 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 제공하고자 노력하고 있습니다. </p>				