



## 11월 11일은 농업인의 날!!!

11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '농업인의 날'로 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 날입니다.

### 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 한해 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 통일 신라시대와 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, 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)]

2024. 10. 29

익산어양중학교장 (직인 생략)



# 11월 학교급식 식단 안내



- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
- ❖ 익산어양중학교 홈페이지 ( <http://eoyang.ms.kr> ) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.
- ❖ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

11/1 Fri



현장체험학습

11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경미밥 불낙전골 (5.6.9.13.16.17.18) 미나리무침 닭고기스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채파망둑음 배추김치(9) 스마일호떡(1.2.5.6) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.5/31.4/103.1/2.1	친환경기장밥 아욱된장국(5.6.9) 등갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) 토마토오이샐러드(12.13) 중화풍버섯볶음 (6.9.13.17.18) 소시지구이/소스 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/33.8/132.8/2.2	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부계란탕 (1.5.6.7.13.18) 오이사과무침 깍바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 아몬드(초코) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.2/26.8/267.7/2.6	친환경기장밥 참치김치찌개 (5.6.9) 닭봉데리아끼소스조림 (2.5.6.13.15) 시금치무침 볶음우동면 (5.6.8.9.13.16.17.18) 깍두기(9) 한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/30.8/127.3/2.4	친환경잡곡밥(5) 해물탕(5.6.8.9.17) 브로콜리/초장(5.6.13) 돈육불고기(간장) (5.6.10.13) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.5/45.9/282.4/2.5
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed 수다날	11/14 Thu	11/15 Fri
친환경미밥 북어채미역국(5.6) 매운갈비찜 (5.6.10.13) 툇두부무침(5) 자장면 (1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 단감 미숫가루라떼(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.5/42.2/238.5/3.7	친환경기장밥 감자탕(5.10.13) 쌈다시마(5.6.13) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 친환경사과 우리밀치즈쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,039.1/47.3/186.5/3.5	비빔밥(1.5.6.13.16) 감자탕파국 훈합볶음조림 (4.5.6.13) 배추김치(9) 북송아주스(11.13) 한도그 (1.2.5.6.10.12.16) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/26.9/225.6/3.	친환경잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6.9) 닭매운조림 (5.6.13.15) 도토리묵상추무침(5.6) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 미니짬뽕(1.2.5.6) 과채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/34.5/168.6/2.9	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 참나물무침 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치카레구이(5.6) 알타리김치(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.3/28.3/116.2/2.7
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed 수다날	11/21 Thu	11/22 Fri
친환경잡곡밥(5) 생새우호박찌개 (5.6.9) 오이부추무침(13) 가래떡면 국물떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 닭고기찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 친환경레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/31.9/128.1/2.3	친환경보리밥 호박버섯된장찌개(5.6) 편육/쌈장 (5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6) 해물전 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 배추겉절이 감모양떡 포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철773. 8/36.6/107.0/3.2	김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 우동국(1.2.5.6.13.16) 멸치당면조림 (4.5.6.13) 단무지무침 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15) 백김치(9) 감골주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.5/34.2/180.5/3.0	친환경기장밥 냉이된장국(5.6.9) 꼬막살야채무침(5.6.13.18) 잡채(1.5.6.10.13.16.18) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 배추김치(9) 봉어빵(말&수크림) (1.2.5.6) 달콤한배 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 816.6/35.1/141.0/5.6	친환경보리밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 콩나물무침(5) 미역줄기볶음(5) 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 알타리김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 864.8/29.6/198.7/4.5
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed 수다날	11/28 Thu	11/29 Fri
친환경미밥 육개장 (1.5.6.13.16) 진미채조림 (5.6.13.17) 계란찜(1.9) 토마토카프리제(2.12.13) 깐쇼새우 (1.5.6.9.12.13) 알타리김치(9) 오레오백설기 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.4/29.9/173.3/2.9	친환경보리밥 종합어묵국 (1.2.5.6.13.16) 돈육갈비찜 (5.6.10.13) 세발나물오이초무침(5.6.13) 온두부/김치볶음 (5.6.9.10) 알타리김치(9) 생크림오믈렛(1.2.5.6) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.3/33.0/157.5/2.9	친환경잡곡밥(5) 국수장국(1.2.5.6.13.16) 야채스테이크(5.6) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13) 소떡소떡 (5.6.12.13) 배추김치(9) 매실음료 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.7/32.2/109.3/2.5	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 건파래볶음(5.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 고등어데리야끼소스구이 (1.2.5.6.7.13) 깍두기(9) 깻잎지 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/33.8/139.3/2.0	친환경흑미밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 닭봉바베큐소스구이 (5.6.12.13.15) 유자청치커리무침(13) 낙지콩나물찜 (2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이 그릭요거트(망고)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.0/47.7/279.8/4.4

- ❖ 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

## ❖ 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:익산시 친환경쌀 \* 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
- \* 낙지/가공품: 중국산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, \* 다량어: 원양산 \* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함