



2022년
11월호

영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 관
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

농업인의 날이란?

매년 11월 11일을 우리는 '빼빼로 데이'로 알고 있습니다. 이날은 1964년부터 법정기념일로 정해져 있는 '농업인의 날'입니다. '가래떡 데이'이기도 한 농업인의 날은 농업의 중요성을 되새기고, 농민의 노고에 감사의 마음을 전하자는 의미를 담고 있습니다.

'농업인의 날'의 유래

그렇다면 농업인의 날이 11월 11일인 이유는 무엇일까요? 농민은 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다 흙으로 돌아간다는 농지 철학을 담고 있는 농업인의 날, 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 土(흙 토)자가 두 번 겹쳐지는 土월 土일(11월 11일)로 정하게 되었습니다. 여기에서 土자는 +(11)과 -(1)이 합쳐진 것이라 숫자 11을 뜻한다고 합니다. 또 이 시기가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라고 하는 이유도 있습니다.

±(11월) + ±(11일) = '농업인의 날'
+(11) + -(1) = 土(흙 토)

농업인의 날은 가래떡 데이

농림축산식품부는 농업인의 날을 더욱 친근하게 알리기 위해 2006년 '가래떡 데이'를 지정하기도 했습니다. 숫자 11의 모양과 가래떡이 비슷해서이기도 합니다. 이번 11월 11일에는 줄여가는 쌀 소비를 축진을 위해 사랑하는 사람들과 가래떡 요리를 함께 나누어 먹어 보는 것은 어떨까요?

연간 1인당 쌀 소비량 (단위: kg)



출처: 한국 세시풍속 사전, 한국 민속 대백과 사전, 서울신문, 교육부, 미리 캔버스

덜 짜게 먹어요

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용합니다. 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할

나트륨은 우리 몸속에 수분조절, 혈압유지, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다. 그러나 필요량보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다.

● 나트륨 섭취 권장량

세계보건기구(WHO)에서 권장하는 하루 나트륨의 섭취량은 2000mg(소금 5g)입니다.



1일 나트륨 목표섭취량과 실제 섭취량(초등학생 기준)

* 실제섭취량 : 6~11세 나트륨 섭취량, 국민건강영양조사(2016년)

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취
2. 국물은 조금만!
3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

덜 달게 먹어요

● 당이란?

다맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류되며, 단순당은 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.

● 당의 역할

당은 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

당을 과잉 섭취하면 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높아지며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.

● 당 섭취 권장량

우리나라의 당류 섭취 기준은 아래와 같습니다.

1. 총 당류는 총 에너지 섭취량의 10~20%로 섭취 (2,000kcal 기준 100g)

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취
2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿우유, 바나나우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유 선택하기

자료 및 그림 출처 : 경기온누리콘텐츠, 식품의약품안전처, 덜달게, 덜짜게 건강한 급식

☞ 유기농쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



11월 학교급식 식단 안내



<div>감사합니다! 오늘도 잘 먹겠습니다!</div> 	11/1 <div>Tue</div>				11/2 <div>Wed</div>				11/3 <div>Thu</div>				11/4 <div>Fri</div> 금다날			
	검정쌀밥 순두부찌개 ① ⑤ ⑬ ⑰ 돼지갈비소스조림 ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ 숙주나물무침 배추김치 ⑨ ⑬ 망고요거트 ②				귀리밥 ⑥ 돼지김치찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 보리멸치들찜 ① ⑥ ⑬ 연근우영볶음 ⑤ ⑥ 시금치삼색나물 ① ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨ ⑬				강황쌀밥 우렁된장찌개 ⑤ ⑥ 돼지불고기 ⑤ ⑥ ⑩ 자반고등어구이 ⑥ ⑦ 토마토오이무침 ⑤ ⑥ ⑫ ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬				자장밥 ⑤ ⑥ ⑩ 유부계란국 ① ⑤ 꺾바로우탕수육 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑯ 단무지 ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬ 로컬사과쥬스 ⑬			
	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
	605.1	33.5	172.9	3.8	543.7	22.2	111.9	3.1	592.8	36.5	301.6	4.0	604.1	16.9	101.1	7.2

11/7 <div>Mon</div>				11/8 <div>Tue</div>				11/9 <div>Wed</div>				11/10 <div>Thu</div>				11/11 <div>Fri</div> 금다날			
검정쌀밥 오징어무국 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰ 쇠고기장조림 ① ⑤ ⑥ ⑯ 온두부감자볶음 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 깍두기 ⑨ ⑬ 오디샌드위치 ⑥				귀리밥 ⑥ 돼지호박찌개 ⑤ ⑥ ⑩ 연어스테이크 ⑤ ⑥ 두부강정 ⑤ ⑥ ⑫ ⑯ 열무순된장나물 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬				보리밥 근대된장국 ⑤ ⑥ ⑨ 대패삼겹살숙주볶음 ⑩ ⑯ 감자치즈전 ① ② ⑥ ⑩ ⑫ 생깻잎무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬				강황쌀밥 꼬치어묵국 ⑤ ⑥ 로제소스닭살떡볶음 ② ⑫ ⑮ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ ⑬ 로컬요구르트 ②				계란볶음밥 ① ⑧ ⑯ 대구살미역국 ⑬ 닭오븐구이 ⑥ ⑮ 사과얼갈이겉절이 ⑤ ⑥ ⑬ 가래떡&치즈구이 ② 로컬사과쥬스 ⑬			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
598.3	37.8	169.8	5.1	556.2	26.8	122.2	3.2	633.2	26.8	117.7	4.2	608.7	28.9	185.3	2.9	613.3	24.3	109.7	2.3

11/14 <div>Mon</div>				11/15 <div>Tue</div>				11/16 <div>Wed</div>				11/17 <div>Thu</div>				11/18 <div>Fri</div> 금다날			
보리밥 닭고기미역국 ⑮ 오징어볶음 ⑤ ⑥ ⑰ 프리타타 ① ② ⑫ 도라지초무침 ⑤ ⑥ ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬				강황쌀밥 명태코다리국 ⑤ ⑥ ⑬ 치즈인포크케틀릿 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ 반건조오징어채조림 ② ⑰ 무장아찌무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬				검정쌀밥 모듬햄찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 몽글계란찜 ① 미역줄기볶음 새우튀김 ⑨ 깍두기 ⑨ ⑬				귀리밥 ⑥ 쇠고기무국 ⑯ 가자미살강정 ⑤ ⑥ ⑫ 두부양념구이 ⑤ 배추김치 ⑨ ⑬ 바나나				한우카레밥 ⑥ ⑮ ⑯ 시래기국 ⑤ ⑥ 닭꼬치 ① ④ ⑤ ⑥ ⑯ 울외장아찌무침 ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬ 아삭한 배			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
572.5	30.7	148.9	2.1	601.6	31.8	222.1	2.1	624.2	27.4	123.9	2.9	566.3	31.3	87.5	3.4	627.0	20.4	116.3	3.2

11/21 <div>Mon</div>				11/22 <div>Tue</div>				11/23 <div>Wed</div>				11/24 <div>Thu</div>				11/25 <div>Fri</div> 금다날			
강황쌀밥 아욱된장수제비국 ⑤ ⑥ 간장쪽갈비찜 ⑤ ⑥ ⑩ ⑬ 계란말이 ① 배추김치 ⑨ ⑬ 굴				귀리밥 ⑥ 북어채콩나물국 ⑤ 닭바베큐훈제 ⑤ ⑮ 매추리알조림 ① ⑤ ⑥ 떡볶이 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬				검정쌀밥 닭떡국 ① ⑮ 갈치카레구이 ⑥ 부추오이무침 ⑤ ⑥ ⑬ 깍두기 ⑨ ⑬ 로컬요구르트 ②				보리밥 청국장찌개 ⑤ ⑨ ⑬ 돼지고기편육 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 대파채콩나물무침 ⑤ ⑬ 진미채우영무침 ⑤ ⑥ ⑰ 배추김치 ⑨ ⑬ 로컬사과쥬스 ⑬				한우불고기비빔밥 ① ⑤ ⑥ ⑯ ⑯ 바지락미역국 ⑤ ⑥ ⑬ 무생채 ⑨ ⑬ 군만두 ① ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑯ 토마토샐러드 ② ⑫ ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
583.4	31.3	149.8	4.8	605.8	29.9	114.4	3.4	595.7	22.0	98.8	1.8	599.2	33.7	112.8	3.5	609.2	25.0	119.1	10.6

11/28 <div>Mon</div>				11/29 <div>Tue</div>				11/30 <div>Wed</div>				<div>먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게! 잔반 Zero ! ‘빈그릇운동’ 함께 해요.</div> 							
강황쌀밥 콩나물김치국 ⑤ ⑨ ⑬ 폭찹 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑯ ⑯ 오징어초무침 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰ 참나물무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬				검정쌀밥 바지락칼국수 ⑤ ⑥ 뿌리채소닭찜 ⑤ ⑥ ⑮ ⑯ 부들어묵볶음 ⑤ ⑥ ⑯ 오이고추쌈장무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬				귀리밥 ⑥ 닭개장 ① ⑮ 계란당면전 ① ⑫ 감자볶음 ⑩ 메밀묵무침 ③ ⑤ ⑥ ⑨ ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬											
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분								
573.6	30.2	99.8	2.5	605.3	26.3	87.1	4.1	562.2	19.7	72.2	3.0								

▶ 알레르기 정보 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 <http://hansol-1.es.kr/>⇒학교소식⇒식생활관⇒게시판

▶ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.