



# 11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 이리유치원 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</p> <p>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>11/1 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>고소한간장계란밥(1.2.5.6.8)</p> <p>베트남쌀국수</p> <p>(5.6.13.15.16.18)</p> <p>김치볶음(5.9.13)</p> <p>불어묵두반장소스조림</p> <p>(1.5.6.10.12.13.18)</p> <p>순살대구까스/소스(1.5.6.13)</p> <p>친환경배</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>557.9/25.4/125.5/2.2</p>	<p>11/2 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>등뼈감자탕(5.6.10.13)</p> <p>시금치무침(5.6)</p> <p>대파채돈육간장불고기</p> <p>(10.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>상추쌈(자율)</p> <p>친환경 제주감귤</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>496.6/33.0/219.5/3.0</p>	<p>11/3 <b>Fri</b></p> <p></p>
<p>11/6 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>건새우아욱된장국(5.6.9)</p> <p>돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>갑오징어&amp;브로콜리숙회/초장</p> <p>(5.6.13.17)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>초코바나나모양빵(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>515.0/27.6/231.1/2.5</p>	<p>11/7 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>멸치육수떡국(1.5.6)</p> <p>모듬버섯들깨나물(5.6.9)</p> <p>치킨바베큐소스구이</p> <p>(1.2.5.6.12.13.15.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>친환경사인머스켓</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>368.6/9.8/108.1/1.5</p>	<p>11/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>새우튀김카레덮밥</p> <p>(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)</p> <p>미소장국(5.6)</p> <p>세발나물오이초무침</p> <p>(5.6.13)</p> <p>버팔로링</p> <p>(2.5.6.12.13.15.18)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>반달단무지</p>	<p>11/9 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>해물순두부버섯찌개</p> <p>(1.5.9.17.18)</p> <p>열무된장무침(5.6)</p> <p>오리훈제숙주부추볶음</p> <p>(5.6.13.18)</p> <p>순살삼치카레구이</p> <p>(2.5.6.12.13.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>385.0/26.2/204.2/4.8</p>	<p>11/10 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>소고기버섯찌개(5.6.16)</p> <p>두부양념구이(5.6.13)</p> <p>오징어도라지초무침</p> <p>(5.6.13.17)</p> <p>오리대패버섯간장불고기</p> <p>(5.6.12.13)</p> <p>상추쌈(자율)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>517.3/28.2/146.5/3.6</p>
<p>11/13 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>소고기무국(5.6.16)</p> <p>숙주미나리무침(5.6)</p> <p>새우멸치파래돌김자반(5)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>미니불고기치즈버거</p> <p>(1.2.5.6.12.13.18)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>593.6/13.9/155.4/2.6</p>	<p>11/14 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5)</p> <p>바지락살미역국(5.6.18)</p> <p>무장아찌콩나물무침(5)</p> <p>춘천달걀비(2.5.6.15)</p> <p>치즈맛하트감자(5.6.12)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>454.5/19.4/103.0/2.1</p>	<p>11/15 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>멸치칼국수(5.6.9)</p> <p>치즈포크롤릿&amp;브라운소스</p> <p>(1.2.5.6.10.11.12.13.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>양상추사과샐러드(1.4.5)</p> <p>골드키위</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>589.4/19.8/290.8/3.4</p>	<p>11/16 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>닭곰탕(5.6.9.13.15)</p> <p>메추리알파리고추장조림</p> <p>(1.5.6.13)</p> <p>미역줄기팽이버섯(5)</p> <p>순살붕장어튀김(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>374.9/21.9/160.8/3.0</p>	<p>11/17 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>시금치된장국(5.6.9)</p> <p>한우당면불고기(5.6.13.16)</p> <p>김치볶음&amp;온두부</p> <p>(5.9.13.16.18)</p> <p>열무김치(9)</p> <p>친환경사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>449.6/23.9/236.6/4.0</p>
<p>11/20 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>쇠고기버섯고추장찌개</p> <p>(5.6.13.16)</p> <p>순살조기구이(5)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>우리밀미니핫도그</p> <p>(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</p> <p>모듬과일요거트샐러드</p> <p>(1.2.4.5.6.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>440.7/20.3/266.5/2.5</p>	<p>11/21 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5)</p> <p>청국장찌개(5.9)</p> <p>등갈비바베큐오븐구이</p> <p>(5.6.10.12.13)</p> <p>게맛살숙주나물무침</p> <p>마파두부(5.6.10.12.13.18)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>545.2/31.5/197.4/3.7</p>	<p>11/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5)</p> <p>미니어묵바우동국</p> <p>(1.2.5.6.7.9.13.18)</p> <p>하트단무지</p> <p>마늘간장치킨(5.6.13.15)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>651.0/27.5/158.0/2.0</p>	<p>11/23 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>소고기미역국(5.6.9.16)</p> <p>순살고다리콩나물찜(5.6)</p> <p>당면시금치잡채(5.6.10.13)</p> <p>오징어김치전(1.5.6.9.17)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>563.3/40.2/350.8/4.0</p>	<p>11/24 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>오징어호박찌개(9.13.17)</p> <p>어묵곤약조림(1.5.6.13)</p> <p>돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>비름나물무침(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>465.5/26.1/163.3/2.3</p>
<p>11/27 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>낙지연포탕(5.9.16.18)</p> <p>닭고기감자조림(5.6.13.15)</p> <p>연근밤간장조림(5.6.12.13)</p> <p>야채군만두(1.5.6.10.16.18)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>545.8/33.8/283.9/9.4</p>	<p>11/28 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>토마토미트스파게티</p> <p>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</p> <p>오이피클</p> <p>허브치킨커틀릿&amp;머스타드스</p> <p>스(1.2.5.6.13.15)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>양송이스트(1.2.5.6.13.16.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>520.2/25.0/62.1/1.9</p>	<p>11/29 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>콩나물채소밥&amp;양념장</p> <p>(5.6.13.16)</p> <p>배추된장국(5.6)</p> <p>파인애플바베큐꼭창</p> <p>(2.5.6.10.12.13)</p> <p>새우멸치파래돌김자반(5)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>615.1/25.7/90.9/3.2</p>	<p>11/30 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15곡밥(5)</p> <p>소사골곰탕(16)</p> <p>얼갈이채소무침</p> <p>애호박전&amp;스팸전</p> <p>(1.5.6.16.18)</p> <p>순살방어스테이크(5.6)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>486.0/27.1/101.9/2.2</p>	<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iriu/> 유치원소식 -> 맛있는식단

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



## 11월 11일

## 배배로데이? 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 토(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 토월 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 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 '菹(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였습니다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향찰 표기로 한자문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '菹(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, 박테리오신과 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)]