



11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 이유유치원 급식식재료 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:국내산한우(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, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 미역:김·멸치·천일염:국내산</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</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), ⑲잣</p>		<p>11/1 Fri</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 근대감자된장국(5.6) 순살삼치무조림(5.6.13) 수육/상추쌈(5.6.9.10) 궁채나물볶음(5.6.13) 손수제비타래과(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.6/32.7/254.6/3.4</p>
<p>11/4 Mon</p> <p>배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 오삼겹살불고기(5.6.10.13.17) 오이지무침 시금치달걀말이(1.5) 상추&쌈장(선택)(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.7/28.9/254.7/3.4</p>	<p>11/5 Tue</p> <p>배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 등갈비김치찌개(5.9.10) 느타리어묵볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 해물파전(1.5.6.9.17.18) 순살임연수어구이(5.6) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.4/29.8/173.0/5.4</p>	<p>11/6 Wed 수다날</p> <p>김가루주먹밥 배추김치(9) 쫄면우동국(1.5.6.7.8.9.13.18) 돼지훈제바베큐속주볶음(5.6.10.13.18) 망고감귤젤리 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.4/24.1/152.9/2.3</p>	<p>11/7 Thu</p> <p>배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 닭고기감자조림(5.6.13.15) 참나물배추무침(13) 베이컨치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.1/26.0/252.3/2.7</p>	<p>11/8 Fri</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 어묵두부국(1.5.6.9) 김치볶음&온두부(5.9.13.16.18) 표고버섯애호박볶음(5) 소고기육전(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 453.0/18.8/172.1/1.8</p>
<p>11/11 Mon 농업인의 날</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 느타리오징어찌개(5.6.9.13.17) 감자채삼색채소볶음(5) 깻잎순볶음(5.6) 햄버거스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) 배추김치(9) 오곡미숫가루라떼(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 429.1/18.0/224.7/2.7</p>	<p>11/12 Tue</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 한우육개장(5.6.9.16) 참깨묵채소무침(5.6) 청경채무침(5.6) 간소새우&간소소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 444.0/13.4/209.8/2.4</p>	<p>11/13 Wed 수다날</p> <p>한우채콩나물밥&양념장(5.6.13.16) 바지락살미역국(5.6.18) 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13) 무생채(9.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/34.1/512.6/4.0</p>	<p>11/14 Thu</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 단호박죽(13) 돈등뼈감자탕(5.9.10.13) 하트별모양떡볶이(1.5.6.13.18) 시금치나물 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/26.9/208.6/2.9</p>	<p>11/15 Fri</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 우영어묵간장조림(1.5.6.13) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 직접만든 돈가스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/28.6/164.9/2.6</p>
<p>11/18 Mon</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 순살아귀탕(5.6) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18) 채식만두튀김(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.6/27.6/184.4/8.1</p>	<p>11/19 Tue</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 한우사골우거지국(5.6.13.16) 펜네미트볼케칩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순살당면닭찜(5.6.13.15) 김가루실파무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/29.7/178.9/4.4</p>	<p>11/20 Wed 수다날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 치킨커틀릿&유자소스(1.2.5.6.13.15) 송송썬배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 457.1/27.9/169.9/4.1</p>	<p>11/21 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16) 파인애플바베큐찜(2.5.6.10.12.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 소고기시금치잡채(5.6.13.16) 미역줄기팽이버섯(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/22.2/145.3/3.2</p>	<p>11/22 Fri</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 비름나물무침(5.6) 치즈로제닭갈비(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 모듬과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 429.5/25.1/245.9/3.0</p>
<p>11/25 Mon</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 전복낙지연포탕(5.9.16.18) 숙주미나리무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오리훈제숙주찜(5.6.13.18) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.2/35.9/259.2/3.5</p>	<p>11/26 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5) 양송이스프(2.5.6.13.16) 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물국(5.9) 모듬채소피클 배추김치(9) 달걀카츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.1/17.1/85.6/2.2</p>	<p>11/27 Wed 수다날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5) 해물짬뽕국(6.9.10.12.13.17.18) 반달단무지 짜장면(2.5.6.10.13) 등심후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.8/32.2/251.8/2.3</p>	<p>11/28 Thu</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 소고기두부찌개(5.6.16) 콩나물무장아찌무침(5) 오징어배채소초무침(5.6.13.17) 오리대패버섯불고기(5.6.12.13) 배추김치(9) 상추쌈장(선택)(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.7/26.8/280.7/4.0</p>	<p>11/29 Fri</p> <p>친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 허브삼겹살버섯구이(5.6.10) 배추김치(9) 상추&쌈장(1.5.6.13) 샤인머스켓 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.0/15.7/229.3/2.5</p>

◇ <https://school.jbedu.kr/iriu> -> 학부모마당-> 맛있는 식단

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



2024년 11월호

<https://school.jbedu.kr/iriu>

영양 소식

nutritive news

식생활관 ☎070-7893-7702

✓ Na트륨 줄이Go! 건강 올리Go!

달콤! 고소한~
웰빙 간식 **고구마**



◆ 고구마를 껍질째 먹는 것을 추천합니다.

식이섬유나 칼슘, 안토시아닌은 영양성분이 껍질 가까이에 집중돼 있기 때문입니다. 고구마와 궁합이 맞는 식품을 함께 먹으면 더욱 맛있게 먹을 수 있습니다.

고구마는 단백질과 지방이 부족해 **우유와 먹으면 좋습니다**. **사과, 두부, 견과류, 수육, 감치** 등도 **고구마와 궁합이 좋고**, 특히 감치를 곁들여 먹으면 목이 메거나 체하지 않을뿐더러 고구마가 김치에 들어 있는 나트륨 흡수를 낮춰 주어 건강에도 좋습니다.

✓ 성인병 예방 및 뇌졸중 예방

고구마에 함유된 칼륨 성분이 우리 몸에 쌓여 있는 나트륨을 몸 밖으로 배출시켜 **혈압을 낮춰주는 효과**가 있어 **성인병이나 뇌졸중 예방**에도 좋습니다. 고구마를 먹을 때 나트륨 함량이 높은 김치와 함께 고구마를 먹으면 체내에 있는 나트륨을 조절하여 혈압 조절 효과를 볼 수 있다고 합니다.

✓ 소화촉진 및 변비예방

섬유질이 풍부하게 들어 있는 고구마를 먹으면 장운동을 활발하도록 도와주기 때문에 장을 건강하게 해 주고 소화를 촉진시키는 효과가 있습니다. 또한, 생고구마를 자르면 흘러나오는 하얀 액체를 **세라핀**이라고 하는데, 이 성분이 **변비를 예방**해주는 뛰어난 효과가 있다고 합니다.

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 고려시대**를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. **조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용**하였고, 김치종류가 다양해지면서 맛갈도 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 한자문화권인 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 '감'으로 변해 '김치'가 되었습니다.**

♣ 건강에 도움이 되는 김치

정장작용

김치는 숙성하면서 **유산균**을 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 **항산화작용**으로 **노화방지 효과**를 볼 수 있으며, **식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게** 해줘 생리대사를 활성화 시킵니다.

저칼로리 식품

김치의 **식이섬유**는 **장의 활동을 활발하게** 해줘 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

항암효과

김치의 주재료인 채소는 **대장암을 예방**해 주고, 양념 중 마늘은 **위암을 예방**해 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



◇ 옥봉초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산

* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

* 쇠고기:국내산 한우(암소)

* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산

* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,

다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)

* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(멍게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -

①난류, ②우유, ③메밀, ④
땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등
어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고
기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬
아황산염, ⑭호두, ⑮닭고
기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱
조개류(굴, 전복, 홍합 포
함), ⑲잣

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

11/1 **Fri** 생일밥상

11/4 Mon

11/5 Tue

11/6 Wed 수다날

11/7 Thu

11/8 Fri

11/11 Mon

11/12 Tue

11/13 Wed 수다날

11/14 Thu

11/15  Fri

11/18 Mon

11/19 Tue

11/20 Wed 수다날

11/21 Thu

11/22 Fri

11/25 Mon

11/26 Tue

11/27 Wed 수다날

11/28  Thu11/29  Fri

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.ibedu.kr/okbong> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며

계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 수저 및 유치원용 식판을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

