



전주중앙초등학교

행복한 가온누리 자람터 안내

교무실 063)286-6003
행정실 063)284-2521
식생활관 063)288-1317

11월 영양소식지

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 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 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 '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, '딤'이 '침'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)]



11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 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,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 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), ⑳잣</p>	<p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</p> 	<p>11/1 Fri 한우데이</p> <p>친환경 찹보리밥. 시래기된장국 알감자조림 발사믹야채샐러드 한우불고기, 상추쌈 보쌈김치. 배 에너지/단백질/칼슘/철 674.4/45.4/222.2/6.5</p>
<p>11/4 Mon 생일밥상</p> <p>친환경현미밥. 북어미역국 돼지LA식갈비찜 오이부추무침 가자미버터구이 배추김치 야채미니어묵바. 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/37.6/132.4/2.1</p>	<p>11/5 Tue</p> <p>친환경찰흑미밥. 콩나물국 마라로제찜닭 열무무침 달걀야채말이 배추김치 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/25.0/125.6/3.0</p>	<p>11/6 Wed 수다날</p> <p>비빔밥 팽이버섯된장국 달걀볶음. 콘크림오븐치킨 배추김치 비타후르츠 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/37.3/159.1/3.6</p>	<p>11/7 Thu 덩더쿱축제</p> <p>임실사과즙 햄버거. * 에너지/단백질/칼슘/철 748.4/13.5/236.7/2.8</p>	<p>11/8 Fri</p> <p>친환경귀리밥. 저염식누룽지 옥수수달걀찜 야채쫄면무침 포크커틀렛 배추김치 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/34.1/104.9/2.6</p>
<p>11/11 Mon 저탄소그래픽데이</p> <p>친환경조각서리태밥. 순두부찌개 고등어순살조림 배추김치 우리쌀달콤가래떡 짜요짜요포도 팝콘치킨야채샐러드 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/31.4/163.4/5.9</p>	<p>11/12 Tue</p> <p>친환경울무밥. 대구맑은국 온두부/볶음김치. 건파래볶음. 돈육대파오븐구이 슈크림붕어빵 에너지/단백질/칼슘/철 710.0/40.3/215.7/3.8</p>	<p>11/13 Wed 수다날</p> <p>생야채 불고기비빔밥 황태콩나물국 메추리알곤약조림 배추김치 논산딸기젤리 바이오사과요구르트 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/34.9/251.9/3.2</p>	<p>11/14 Thu</p> <p>친환경찰보리밥. 시금치바지락된장국. 공치무조림 오이양파무침. 허브함박스테이크(수제) 보쌈김치 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/30.4/287.8/9.0</p>	<p>11/15 Fri</p> <p>[식단] 친환경귀리밥. 사누끼우동 발사믹야채샐러드 실파김무침. 닭정육주물럭/치즈 보쌈김치 사과. 에너지/단백질/칼슘/철 635.0/29.3/200.7/3.4</p>
<p>11/18 Mon</p> <p>친환경현미밥. 육개장 꼬들단무지채 도토리묵&양념장 돼지고기김치두루치기 총각김치(완) 피자토스트 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/30.3/174.7/2.9</p>	<p>11/19 Tue</p> <p>친환경찰흑미밥. 닭곰탕 낙지볶음, 소면 소시지야채볶음 배추김치 배 샐러드 에너지/단백질/칼슘/철 723.1/40.0/102.1/3.0</p>	<p>11/20 Wed 수다날</p> <p>카레라이스 유부된장국 닭봉칠리소스오븐구이. 상추겉절이 배추김치 양파플러스요구르트 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/26.1/148.3/2.8</p>	<p>11/21 Thu</p> <p>친환경조각서리태밥. 바지락미역국 연두부, 양념장 친환경콩나물무침. 오삼불고기. 보쌈김치 초코찰보리케익 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/28.9/227.1/3.5</p>	<p>11/22 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥. 소고기무국 혼합멸치조림 오이부추무침. 삼치데리야끼구이 보쌈김치 왕새우미니핫도그 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/21.4/125.8/1.9</p>
<p>11/25 Mon</p> <p>친환경귀리밥. 꽃게찌개 매운돼지갈비찜 썩갓나물 미역줄기볶음 배추김치 사과 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/31.3/149.5/3.0</p>	<p>11/26 Tue</p> <p>친환경현미밥. 유부장국 숙주나물 오징어미나리초무침 오리불고기 배추김치 고기부추따바오 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/28.0/198.6/3.1</p>	<p>11/27 Wed 수다날</p> <p>새우볶음밥 계란팽이버섯국. 상추겉절이 닭고기데리소스오븐구이 이 무생채 웃담블루베리요구르트 에너지/단백질/칼슘/철 670.6/40.6/283.4/3.6</p>	<p>11/28 Thu</p> <p>친환경울무밥. 까르보나라스파게티 청국장찌개 닭살고구마조림. 어묵양파볶음 보쌈김치 비타한라봉 에너지/단백질/칼슘/철 728.8/38.9/253.8/3.9</p>	<p>11/29 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥. 건새우아육국. 수육, 상추쌈 두부멸치조림 보쌈김치 그릭콩포트망고 고구마맛탕 에너지/단백질/칼슘/철 738.0/39.3/413.6/3.7</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림방 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 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.

