



학교급식은 교육의 장

학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라, 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.

비움과 나눔의 빈그릇 운동

“지구가 100명의 마을이라면”

데이비드 J.스미스가 지은 ‘지구가 100명의 마을이라면’이란 책은 72억의 인구를 가진 지구를 딱 100명이 사는 마을로 상상하고 있습니다.

마을에는 100명의 사람이 31마리의 양과 23마리의 소, 15마리의 돼지, 3마리의 낙타, 2100마리의 닭과 살고 있지요. 100명이 먹을 식량으로 충분한 것 같지만 14명은 너무 배고파 죽을 위기에 처해 있으며 30명은 종종 굶주리고 살지요. 100명중 단 56명만이 배불리 먹고 있습니다. 우리는 음식 걱정 없이 살고 있는 56명중 하나이겠지요. 모든 사람에게 음식이 고루 나누어진다면, 배고픈 사람은 없을 거예요. 하지만 사람들은 음식을 나누어 먹지 않지요. 우리의 빈 그릇 실천은 지구 마을 100명 그 누구도 배고프지 않고 평등하게 음식을 나누는 세상을 꿈꾸는 시작이 될 것입니다.



음식 문화

그림속의 음식 이야기

“장프랑수아 밀레 이삭 줍는 여인들”



자료: 이삭 줍는 여인들 장프랑수아 밀레(1857년) 오르세미술관, 파리

1857년 바르비종 근처의 샤이핑야는 추수가 한창입니다. 밀레는 추수하는 일꾼과 짚단을 저 멀리 뒤로하고 땅에 떨어진 이삭을 줍는 여인을 작품에 담았습니다. 추수에서 일자리를 얻지 못하고 땅바닥에 흘린 보리 이삭을 줍는 여인들은 당시 사회에서 가장 가난한 자들이었습니다.

그림 속 세 여인은 뒤편의 추수하는 사람들과 멀리 떨어져 쓸쓸해 보일 수도 있습니다.

그러나 밀레는 가난으로 멸시받던 그들을 영웅과 같은 구도로 표현하였고, 그녀들의 어깨에 환한 빛을 비추어 왕과 같이 귀한 인물로 표현하고자 하였습니다.

농촌에 애정과 경의를 담아 사실적으로 표현했던 이 작품을 당시에는 농민을 미화했다는 이유로 엄청난 비판하며 불평해했다고 합니다. **우리도 세상을 따뜻하게 바라보았던 밀레의 눈과 마음을 닮았으면 좋겠습니다.**

우리가 지켜야 할 것

“농업인의 날 감사합니다”

11월11일 막대과자의 날, 빼빼로-day로 알려졌지만, 이날은 우리 농민들의 수고에 감사하고 농업의 중요성을 되새기는 **농업인의 날**입니다.

우리나라는 고구려시대부터 왕이 농사를 권장했다는 기록이 전해질 정도로 농업을 중시했습니다.

그러나 지금 우리가 생각하는 농업은 어떤가요?

기후변화로 농사를 짓는 일은 점점 어려워지고, 일년 동안 모든 정성을 쏟아낸 자식 같은 농작물이 헐값에 팔리기도 합니다. 사람들은 농촌을 꺼려하고, 우리 농산물의 가치를 인정하지 않습니다. 우리가 먹을 식량을 우리 손으로 생산한다는 것은 무척 중요한 일입니다. 무기로 나라를 지키는 것 못지않게 중요하기 때문에 식량안보라고도 부릅니다. 우리의 먹거리를 지키고 계신 생산자님들을 위한 ‘농업인의 날’ 수입밀가루로 만든 막대과자 대신 **우리 쌀로 만든 가래떡을** 학생들에게 제공합니다.



손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 물로 20초 이상 씻자.



음식물은 중심부 온도가 80℃, 1분 이상 조리하여 속까지 익혀 먹자.



물은 끓여서 먹자.



11월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시		11/1 수다날	11/2	11/3
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			오색현미밥 성계미역국(5.6.9.13) 등갈비바베큐구이(5.6.10.12.13) 오이스라엘무침(5.6.13.18) 두부계란부침(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 화이트레인케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/33.3/248.4/4.6	오색찰밥 쇠고기전골(1.5.6.9.13.16) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 숙주미나리무침(5.6.18) 배추김치(9) 연근부각(5.6) 쉬림프칩(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.2/44.8/261.4/4.1
11/6	11/7	11/8 수다날	11/9	11/10
클로렐라밥 돼지고기국밥(2.5.6.9.10.13.16) 삼치고추장구이(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음 석박지(9) 봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/40.1/145.5/2.8	발아현미밥 나가사끼짬뽕국(6.9.10.13.15.17.18) 오리불고기&파채(5.6.10.12.13.15.16) 양배추쌈(5.6.13) 우렁쌈(5.6.9) 배추김치(9) 크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.1/36.8/323.5/4.8	치킨까스카레덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 새우순두부맑은국(1.5.9.13) 오복채장아찌무침(13) 배추겉절이(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.2/37.3/222.5/3.6	콩나물밥, 양념장(5.6.10.16) 팽이버섯감자맑은국(5.6.9.18) 닭순살바베큐조림(5.6.12.13.15.18) 잔멸치호두조림(4.5.9.13.14) 배추김치(9) 수수/단호박부꾸미 * 에너지/단백질/칼슘/철 966.5/45.0/201.5/3.5	수수/단호박부꾸미찰보리밥 근대된장국(5.6.9) 돼지고기와인조림(5.6.10.13) 오징어숙회(17)곰피숙회(5.6.13) 브로콜라숙회(5.6.13) 배추김치(9) 가래떡치즈구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 875.3/43.9/263.6/3.7
11/13	11/14	11/15 수다날	11/16	11/17
귀리밥 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 돼지고기스튜(2.4.5.6.10.12.13.16) 학콩치떡강정(2.4.5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.7/50.8/186.6/9.4	찹쌀밥 육개장(13.16) 도라지오징어채조림(2.4.5.6.13.17) 깻잎쌈(5.6.18) 배추김치(9) 만두오코노미야키(1.5.6.10.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/30.4/170.8/3.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 쌀국수(1.5.6.13.15.16.18) 배추겉절이(9) 요거트&초코볼(2) 허니버터카사바칩(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.0/25.9/188.0/2.7	렌틸콩밥 돼지고기김치찌개(2.5.6.9.10.13) 야채계란말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미나리김무침 총각김치(9) 통새우꼬치(1.2.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.7/34.3/194.5/4.4	혼합잡곡밥(5) 장칼국수(1.5.6.9.18) 닭고기간장구이&부추샐러드(1.5.6.12.13.15.18) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 931.1/48.8/265.7/4.8
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
차수수밥 감자고추장찌개(5.6.9.10) 떡갈비&일식소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오일파스타샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 군밤(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.5/36.1/271.9/5.2	오색현미밥 명란젓국(5.6.8.9.13.18) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.12.13.18) 감자행복음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.3/34.7/173.4/4.6	꼬막비빔밥(1.5.6.13.18) 종합어묵국(1.5.6.8.9.13) 배추겉절이(9) 감골주스(13) 대파크림치즈카이저번(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.8/26.4/369.3/5.1	찹보리밥 청국장(5.9.13) 닭고기매운찜(5.6.13.15) 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 갯김치(9) 새우야채튀김(1.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.0/49.3/248.5/4.6	고구마범밥 동태매운탕(5.6.9.13.18) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 모나카(2.4.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.7/45.1/280.1/8.0
11/27	11/28	11/29	11/30	<div> <p>6 온 가족이 함께 즐겁게 먹기</p> </div>
찹보리밥 시금치된장국(5.6.9.18) 바삭불고기치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 백순대야채볶음(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 약과호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.2/38.1/213.2/5.2	찹현미밥 바지락조개탕(9.13.18) 돼지고기바베큐(5.6.10.13.18) 야채쌈(5.6.13) 보쌈김치(9) 양송이버섯치즈구이(2.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.1/41.8/207.4/9.8	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 전주식콩나물국(5.9.13.17) 배추겉절이(9) 또띠아(1.2.5.6.13.15.18) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.9/43.0/240.7/4.2	투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) 호박죽(13) 모듬피클 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(자율)(9) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 카프리제샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,490.7/45.1/511.9/3.5	

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천해 주세요.
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다.

알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
 ❄️ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (http://www.jeolla.or.kr) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
 ❄️ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.