



# 11월 교육급식소식

## 이달의 우리 기념일

## 천고마비의 계절 가을, '당'을 알아보당!



### 입동 (11월 7일)

우리나라의 24절기 중, 열아홉 번째 절기인 입동은 '겨울이 들어선다.'라는 의미에서 이름 붙여졌어요. 동물 친구들이 겨울잠을 준비하듯, 이맘때가 되면 조상들도 김장을 하기 시작했 습니다. 또 입동에는 추어탕을 끓여서 어르신들을 대접하곤 했대요. 맛있는 급식을 먹으며 추운 겨울을 준비 해 봅시다!



### 농업인의 날 (11월 11일)

여러분은 11월 11일 하면 배빼로데이가 더 익숙하지요? 우리나라는 옛날부터 농사를 중요시하던 나라였지요. 우리는 맛있고 달콤한 초코가래떡을 먹으며 농업인의 날을 생각해봐요.



### 김치의 날 (11월 22일)

우리나라 식탁에 빠질 수 없는 음식, 김치! 김치의 우수성을 널리 알리기 위해 만들어진 기념일입니다. 이 날에는 여러 지역에서 김치 담그기 행사, 김치 축제, 김치 요리 경연대회가 열리곤 하지요.

김치에는 마늘, 생강, 파 등 여러 가지 속 재료가 들어가서 비타민이 풍부하고 식이섬유가 많아 건강에 좋습니다.

### 🌸 친구들과 함께하는 김치 게임 소개 🌸

오늘은 선생님이 친구들과 함께 할 수 있는 재미있는 놀이 하나를 소개해줄게요!

1. 한 명씩 돌아가며 김치로 절대 만들지 않을 것 같은 음식 재료 이름을 이야기한다. (예시. 브로콜리)
2. 인터넷 검색창에 '○○ 김치'라고 검색한다.
3. 검색 결과 ○○ 김치가 없는 사람이 승리!



'천고마비의 계절'... '하늘이 높아지고 말은 살찌는 계절.'이라는 뜻이에요. 가을에는 맛있는 과일도 정말 많고 곡식도 잘 익어 생각만 해도 배가 불러오는 계절이지요? 하지만 과일을 비롯한 여러 가지 간식들에는 당이 많아 자칫 잘못 먹다간 우리도 말처럼 살이 포동포동 찰 수 있겠어요. 그래서 오늘은 선생님과 함께 음식의 단맛을 내는 '당'에 대해 알아보아요.



### 나는 두 얼굴을 가진 당! 당이 무엇인가요?

당은 우리 몸에 필요한 3대 영양소 중 하나인 탄수화물 중에서도, 물에 풀었을 때 단맛을 내는 것을 말한답니다. 요즘에는 탄수화물 전체를 당이라도 부르기도 해요.

당은 우리 몸이 꼭 필요로 하는 영양소로 친구들과 재밌게 놀거나 경기를 할 때, 그리고 공부를 할 때도 필요하지요. 그렇지만 당을 너무 많이 먹으면, 이가 썩기 쉬워요. 쉽게 비만을 일으킬 수도 있고요.

그렇다면 어떻게 당을 선택해서 먹어야할까요?



### 건강하게 음식을 선택하는 나, 멋지당!

1. 사탕, 초콜릿과 같은 간식보다는 과일을 먹어요.
2. 탄산음료, 초코 우유 대신 물이나 흰 우유를 먹어요.
3. 음식을 구매할 때는 영양성분표에서 당이 얼마나 들어있는지 잘 확인해보세요!

### 연령별 총 당류 섭취량

1~2세		50.7g
3~5세		53.7g
6~11세		61.3g
12~18세		69.6g
19~29세		68.4g
30~49세		65.3g
50~64세		59.3g
65세 이상		39.1g

출처 : 식품의약품안전처 (www.mfds.go.kr)

## ❀ 11월 학교급식 식단 안내 ❀

	11/1	11/2	11/3	11/4
	친환경검정쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 한돈바베큐구이(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀 고구마케이크(1.2.5.6.)	참치마요덮밥(1.5.6.13.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 비름나물무침(5.6.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 친환경감귤	친환경발아현미밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 연두부달걀찜(1.2.5.9.13.) 로제찜닭(2.5.6.8.12.13.15.16.18.) 백김치(9.13.) 탱글뽕득핫도그&캐첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)	친환경귀리밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18.) 부추무침(5.6.13.18.) 한우버섯불고기(4.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 골드키위
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
친환경영양잡곡밥(5.) 오징어호박국(9.13.17.) 등갈비바베큐(5.6.10.12.13.18.) 느타리파프리카볶음(5.6.9.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓	친환경발아현미밥 닭개장(5.6.13.15.18.) 썩갓팽이버섯무침(5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 로컬미니도시락김 총각김치(9.) 미니고구마붕어빵(1.2.5.6.)	삼겹살김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 달걀살파국(1.5.6.13.) 참나물무침(5.6.13.) 얇은피교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 우리밀치즈스틱케익(1.2.5.6.13.)	친환경서리태파쇄밥(5.) 쇠고기무국(1.2.5.6.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13.18.) 돈육매콤불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.)	친환경검정쌀밥 한우갈비탕(2.3.5.13.16.) 오리훈제&무쌈&소스(1.2.5.6.12.13.14.16.18.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코떡빠로(2.5.6.)
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
친환경찰보리밥 나주곰탕&소면(5.6.13.15.16.18.) 청경채된장무침(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 총각김치(9.) 삼색꿀떡(5.13.)	친환경검정쌀밥 오징어짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 콩나물무침(5.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.13.15.) 오리불고기(고추장)(5.6.13.18.) 깍두기(9.) 배	차슈덮밥(안심살)(5.6.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 심콩하트단무지(13.) 오징어탕수볼&엘더베리소스(1.5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 채소담은키위사과주스(13.)	친환경귀리밥 들깨미역국(5.6.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 한우갈비찜(2.5.6.10.13.16.18.) 유채나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코브라우니(1.2.5.6.)	친환경서리태파쇄밥(5.) 황태맑은국(1.5.6.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 건파래자반(5.13.) 백김치(9.13.) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.)
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
친환경영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 오이사과무침(5.6.13.) 바삭등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 백김치(9.13.) 멜론(완)	친환경검정쌀밥 대구매운탕(13.17.18.) 썩갓두부무침(5.6.18.) 알리오리볶음(5.6.18.) 감자채피망볶음(5.6.13.) 총각김치(9.) 웃담딸기요구르트(2.)	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 한우맑은장국(5.6.13.15.16.18.) 근대된장무침(5.6.) 치킨통다리구이(2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 스위트자몽주스(13.)	친환경발아현미밥 간치국수(1.5.6.13.18.) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13.18.) 채소달걀말이(1.2.5.6.9.13.18.) 깍두기(9.) 씨없는적포도	친환경귀리밥 차돌박이된장찌개(5.6.9.13.16.18.) 올방개목김무침(5.6.13.18.) 고사리들깨볶음(5.6.18.) 오징어볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.)
11/28	11/29	11/30	<b style="color: blue;">우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</b>  ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.	
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <a href="http://jeonju-manseong.es.kr">http://jeonju-manseong.es.kr</a> 학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식 ◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다. ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.				