



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 10월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

10월 영양소식지



조상들의 지혜를 담은 발효음식

우리나라는 사계절이 뚜렷하며, 산과 들이 많아서 다양한 곡식과 채소가 나고, 바다로 둘러싸여 풍부한 해산물이 생산되고 있어요. 이러한 지리적 특성과 식재료를 이용하여 장류, 김치류, 젓갈류 등의 저장·발효 음식 등 다양한 음식문화를 발전시켜 왔어요.

발효음식

젖산균이나 효모와 같은 미생물의 발효 작용을 이용하여 만든 음식

발효음식의 종류



김치

여러 가지 채소와 양념을 섞어 발효시킨 음식

❖ 배추김치, 총각김치, 깍두기 등



장류

콩으로 메주를 만든 다음 발효시켜 만든 음식

❖ 고추장, 된장, 간장, 청국장 등



젓갈

어패류를 소금에 절여 발효시킨 음식

❖ 새우젓, 멸치젓, 조개젓, 어리굴젓 등



식혜

쌀밥을 엿기름물에 발효시킨 음료



식초

곡류나 과일을 발효시켜 만든 음식

❖ 사과식초, 현미식초, 감식초 등



발효주

곡류를 원료로 당화 발효시켜 만든 술

❖ 청주, 막걸리 등

전통장의 영양

키토올리고당은 항암·항균 작용과 콜레스테롤 저하에 도움

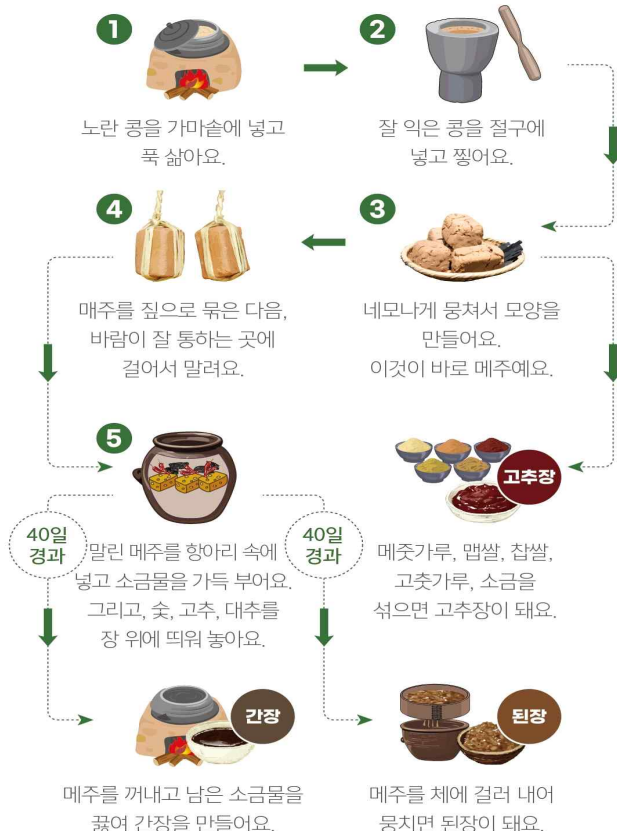
납두균, 레시틴 성분이 뇌세포를 활성화하여 치매 예방에 도움

섬유소가 풍부하여 장운동과 변비 예방에 도움

캡사이신 성분은 위액 분비를 촉진하고 단백질 소화를 도움

비타민과 무기질이 풍부하여 피로회복에 도움

전통장 담그는 방법



우리 콩의 맛과 건강을 담은 전통장(醬)

콩을 발효시켜 만든 장(醬)은 우리나라 음식의 맛을 내는 대표적인 조미료예요. 그래서 예부터 우리 조상들은 '음식 맛은 장맛'이라고 할 만큼 장을 중요하게 여겼고, 장 담그는 데도 남다른 정성을 기울였어요. 간장과 된장은 삼국 시대 이전부터 우리의 식탁에 올랐고, 고추장은 임진왜란 때 고추가 들어온 다음부터 먹기 시작했어요.

10월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산
 * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쟁이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
		짜장면(2.5.6.10.13.16) 계란국(1) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 미니아이스(상하)(1.2.5) 단무지무침(5.6.13.)	개천절	재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 수다날	10/10 Thu	10/11 Fri
기장밥 달걀장(15) 감자조림(5.6.13) 바삭불고기/상추쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	혼합잡곡밥(5) 콩나물국(5) 애호박볶음(5) 떡볶이(1.5.6.12.13) 돈까스(치)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과주스(13)	한글날	찰현미밥 쇠고기무국(16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 시금치무침 어묵간장조림(1.5.6.13) 깍두기(9) 호떡(1.2.5.6)	흑미밥 아욱된장국(5.6.9) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 청경채볶음(5.6.13.18) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 멜론
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
찰보리밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 오이부추무침(5.6.13) 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 감자고로케(1.5.6.12) 깍두기(9) 사과	차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 쫄면(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 계육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 초코볼(2.5.6)	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.18) 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 편만두(1.5.6.10.16.18) 청포묵가래무침 배추김치(9) 샤인머스켓	차조밥 시금치된장국(5.6) 동파육(10) 숙주나물무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 말리 리치주스(5.6.13.)	기장밥 복어두부찌개(1.5) 오이지무침 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 미니도넛(바)(1.2.5.6)
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
찰현미밥 유부김치국(5.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 고사리나물(5.6) 두부구이(5.6) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.4.5.6.12.13.16.18) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 감자버터구이(2.5.13) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플	콩나물밥(5.6.13.16) 근대된장국(5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16) 18) 배추김치(9) 달밤라떼	강황밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오이고추된장무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 굴	흑미밥 된장찌개(5.6) 달볶음탕(5.6.13.15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 붕어빵(슈)(1.2.5.6)
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
차조밥 감자고추장찌개(5.6.16) 쫄면(5.6.13) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 바나나 상추쌈(5.6.10.13)	기장밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 콩나물무침(5) 달걀비(5.6.13.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 요구르트(2)	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 유부된장국(5.6) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 깐소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 파자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	차수수밥 김치콩나물국(5.9) 안동찜닭(5.6.13.15) 깻잎순무침 야채계란말이(1) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6)	