



# 11월 교육급식 소식

## 정크푸드란(junk food)?

패스트푸드와 인스턴트식품 등과 같이 열량은 높는데 필수 영양소가 부족한 식품을 통틀어 이르는 말입니다. 영양가는 낮은 반면 우리 몸에 꼭 필요한 비타민, 미네랄 등은 거의 없어 이들 식품은 쓰레기 음식(Junk Food)이라고 불립니다.

## 정크푸드의 종류

대표적인 것으로는 햄버거와 피자, 라면, 소시지 등이 있는데, 대부분이 아이들이 좋아하는 음식으로 열량이 높아 성인병을 유발하고, 과체중의 원인이 될 수 있습니다.

## 정크푸드의 문제점

1. 지나치게 **달아요.** → 저혈당을 일으킬 수 있어요.
2. **비타민과 미네랄이 부족**해요. → 뇌의 정상적인 대사를 방해해요.
3. 튀긴 음식은 **산패되기 쉬워요.** → 뇌 세포를 파괴해요.
4. **섬유질이 부족**해요. → 증금속을 배설할 수 없어 뇌에 산소 부족을 유발시켜요.

## 슬로우푸드란(slow food)?

패스트푸드와 반대되는 의미로, 음식을 주문하고 기다리려면 최소 20~30분 이상은 소요되는 음식들을 말합니다. 맛의 표준화와 전 지구적 미각의 동질화를 지양하고, 지역 특성에 맞는 전통적이고 다양한 식생활 문화를 추구하기 위해 국제적인 운동으로 움직이기도 합니다.

## 슬로우푸드 장단점

1. **장점**
  - 식재료 하나하나 골라서 안전하게 만들었어요.
  - 영양가가 높고, 건강에 좋은 음식이에요.
  - 입맛에 맞게 조리할 수 있어요.
  - 우리 전통음식으로 만들어 우리 체질에 잘 맞아요.
  - 어머니의 정성이 가득 담긴 음식이에요.
2. **단점**
  - 식사를 준비하는 시간이 오래 걸려요.
  - 달고 짠 자극적인 소스가 없어 처음에는 입맛에 맞지 않게 느껴질 수 있어요.

## 현명한 조리로 잔류농약 걱정 NO! NO!

### ♥ 잔류농약이란?

- '농약'을 희석하여 사용 후 농산물에 남아있게 되는 극미량의 농약을 말합니다.
- 우수농산물 관리제도(GAP)에 따라 살포된 농약은 자연적으로 감소되며, 세척 및 조리를 통해 일일섭취허용량의 10% 미만으로 감소하므로 안전한 수준입니다.

### ♥ 잔류농약, 채소에 남아있지 않을까?

- 껍질벗기기, 씻기, 삶기, 데치기 등의 조리과정에서 대부분 제거, 분해된다고 합니다.



과일의 껍질 벗기기에 의한 농약의 제거 효과



+ 완두, 감자 등 채소류는 데치거나 삶기만 했을 때도 대부분의 잔류농약이 제거됩니다!

### ♥ 잔류농약, 효과적 제거하기

- 잘 세척만 해도 80% 이상의 잔류농약을 효과적으로 제거할 수 있습니다.

종류	식품별 효과적인 세척 방법
딸기	물에 1분 동안 담그기 → 물에 30초 정도 씻기 → 꼭지는 반드시 제거하고 먹기
포도	물에 1분 동안 담그기 → 흐르는 물에 헹구기
사과	물에 뿌듯뿌듯 씻기 (또는 헹겂 등으로 잘 닦기)
오이	흐르는 물에 표면을 스펀지 등으로 문질러 씻기 → 굵은 소금으로 표면을 문지르기 → 다시 흐르는 물에 씻기
깻잎 상추	물에 5분 정도 담그기 → 흐르는 물에 30초 정도 씻기
배추 양배추	2~3장씩 떼어내기 → 흐르는 물에 30초 정도 씻기

[출처: 식품의약품안전처]



# 11월 학교급식 식단 안내



11/1 <b>Mon</b>	11/2 <b>Tue</b>	11/3 <b>Wed</b> 수다날	11/4 <b>Thu</b>	11/5 <b>Fri</b>
친환경7색보리밥 쇠고기미역국(13.16.) ♥묵은지돼지갈비찜♥ (5.6.9.10.13.18.) 한식잡채 (1.5.6.8.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) ♥생크림크로플♥ (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/26.6/102/2.6	친환경현미밥 ♥꽃게탕♥(8.13.17.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.8/25.9/71.8/2.1	♥파인애플새우볶음밥♥ (1.5.6.9.10.13.18.) ♥앵그리버드머육국♥ (1.5.6.13.16.) 건파래볶음(5.13.) ♥순살닭강정♥ (4.5.6.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥달콤사과♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 497.4/23.8/120.8/2.8	친환경찰보리밥 ♥순살얼큰아귀탕♥(5.9.13.) 숙갓두부무침(5.) 애호박전(1.6.9.13.) 묵은지제육볶음 (5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.6/32.5/87.5/4	친환경홍곡쌀밥 아욱된장국(5.6.13.18.) 부추겉절이(13.) ♥오리주물럭♥ (5.6.13.16.18.) 채소계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.7/21/124.4/3.4
11/8 <b>Mon</b>	11/9 <b>Tue</b>	11/10 <b>Wed</b> 수다날	11/11 <b>Thu</b>	11/12 <b>Fri</b>
친환경검정쌀밥 감자수제비국(5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 브로콜리새송이버섯(5.) ♥한우불고기♥(13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/22.2/122.6/4.4	친환경영양잡곡밥(5.) ♥제주고기국수♥ (1.5.6.10.13.16.) 감자채배이건볶음(5.10.) ♥수제오리훈제우삼말이♥ (1.2.5.6.) 총각김치(9.13.) ♥바나나♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 705.2/31.5/48.8/3	♥꿀갈비비빔밥♥ (5.6.9.10.16.) 팥이버섯된장국 (5.6.13.18.) ♥계란후라이♥(1.5.) 고구마튀김(1.2.5.6.) 무생채 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.4/28.7/129.4/3.9	친환경발아현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) ♥눈꽃치즈닭갈비♥ (2.5.6.15.) ♥간풍새우탕♥ (1.4.5.6.9.) 배추김치(9.13.) ♥수제페스타치류빼빼로♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 440.3/20.8/84.5/6.4	친환경녹차카데킨쌀밥 ♥부대찌개/라면사리♥ (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 견과류멸치볶음(4.13.14.) 우리콩두부구이/양념장(5.6.18.) 생선까스/콘소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.7/32.8/186.9/4.4
11/15 <b>Mon</b>	11/16 <b>Tue</b>	11/17 <b>Wed</b> 수다날	11/18 <b>Thu</b>	11/19 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 조랭이떡미역국(13.16.) ♥간장돼지갈비찜♥ (5.6.10.13.18.) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 애호박버섯볶음 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/25/74.5/2.3	친환경토마코펜밥 근대된장국(5.6.13.18.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.18.) 김계란말이(1.5.13.) 깍두기(9.13.) ♥골드파인애플♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/25.7/86.6/2.9	♥오므라이스♥ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 맑은우동국물 (1.5.6.9.13.16.) ♥로제떡볶이♥ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 사과콘샐러드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) ♥뽕로호삼주스♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 528.1/20.1/112.9/2.7	친환경검정쌀밥 순살동태찌개(5.) 돈사태떡찜(5.6.10.18.) ♥골뱅이소면무침♥ (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) ♥랜덤우리밀봉어빵♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512/28.8/69.1/2.2	친환경강황라이스 빼없는감자탕 (2.5.6.10.13.) ♥미역줄기맛살볶음♥ (1.5.6.13.) ♥카레닭갈비♥ (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 느타리버섯전(1.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.8/29.6/81/2.5
11/22 <b>Mon</b>	11/23 <b>Tue</b>	11/24 <b>Wed</b> 수다날	11/25 <b>Thu</b>	11/26 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 순살대구탕(5.) ♥아라비아파스타♥ (1.2.5.6.10.12.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 진미채볶음(4.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) ♥키즈주스♥(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.4/34.9/82.6/3	친환경발아현미밥 ♥짬뽕수제비국♥ (5.6.9.13.17.18.) 닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 깍두기(9.13.) ♥달콤청포도♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 520.3/31.1/105.7/2.8	오야코동(닭고기덮밥)(1.5.6.7.13.15.18.) ♥꼬치머육국♥ (1.5.6.13.16.18.) ♥달고마떡볶이♥ (1.2.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/23.8/114.6/7.8	친환경영양잡곡밥(5.) 둔육김치찌개(5.9.10.13.18.) 방어데리아끼구이(2.5.6.13.) 콩나물무침(5.) ♥순살양념치킨♥ (2.5.6.12.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.7/31/115.4/2.4	친환경버섯카로틴밥 ♥잔치국수♥(1.5.6.9.13.18.) ♥삼색육김가루무침♥ (5.6.13.18.) ♥고추장불고기♥ (5.6.10.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.8/28.8/95.9/2.9
11/29 <b>Mon</b>	11/30 <b>Tue</b>	❀ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://www.jjigok.es.kr/">http://www.jjigok.es.kr/</a> -> 소식마당 -> 식생활관 ❀ 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣 ❀ ♥표시는 학생 및 교직원외의 희망메뉴가 반영되었습니다. ❀ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ❀ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 위 식단은 식품수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.		
친환경기장밥 순두부김치찌개(5.9.10.13.18.) ♥순살아귀콩나물찜♥ (5.6.8.9.13.16.17.18.) ♥소시지계란말이♥ (1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) ♥과일요거트샐러드♥ (1.2.4.5.6.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 568.5/30.1/131/4.6	친환경글로렐라밥 두부된장국(5.6.13.18.) ♥오향장육♥ (2.5.6.10.13.18.) 미나리숙주나물 ♥메밀막국수♥(3.5.6.13.) 보쌈김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/24.3/101/2.8			