

	<p>“서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>발송일 2022.10.28. 발송처 전주조춘초등학교 문의전화 211-1574</p>
제 목	11월 영양소식지	

## <영양·식생활 교육> 슬기로운 식생활



### 슬기로운 식(食)생활

초등용

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

#### 바른 식생활 실천으로 건강생활을!

비만, 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 증가함에 따라 이와 밀접한 관련이 있는 식생활을 개선하기 위해 균형 있는 영양소 섭취가 필요합니다.

#### 바른 식생활 실천 활동



##### 계획

바른 식생활을 위한 원칙을 고려하여 식사를 계획함



##### 구매

바른 식생활 식품구매 활동을 실천함



##### 조리

식품보관, 조리 시 에너지 및 물 절약, 식재료 낭비를 최소화하여 합리적으로 조리



##### 식사

건강한 한국형 식생활을 실천



##### 세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물 쓰레기 줄이기를 실천

#### 어린이를 위한 식생활 지침

##### 1 음식은 다양하게 골고루

편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

##### 2 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

매일 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

##### 3 식사는 제때에, 싱겁게

아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

##### 4 간식은 안전하고, 슬기롭게

간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료·패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

##### 5 식사는 가족과 함께 예의바르게

음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.



#### 식품구성자전거

식품구성자전거는 다양한 영양소를 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



[출처 : 보건복지부, 2015 한국인 영양소 섭취기준]

## 88번의 손길과 정성으로 얻어지는 우리 쌀 이야기



### 쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요?

쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 영양소를 골고루 섭취할 수 있습니다. 성장을 돕는 '라이신'이라는 필수아미노산의 함량이 높아 **성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 불포화 지방산이 많습니다.**

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 '포도당'을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지**가 됩니다.



#### 현미

- 영양풍부 (쌀눈있음)
- 1분도 (농약 잔류)
- 거친식감, 소화불량



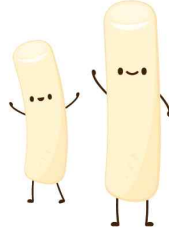
#### 쌀눈쌀

- 영양 71% (쌀눈있음)
- 10분도
- 부드러운 식감



#### 백미

- 영양 5% (쌀눈있음)
- 12~13분도
- 부드러운 식감



### 11월 11일 가래떡데이

가래떡 데이는 '11월 11일'의 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 이름으로 우리 고유 음식인 가래떡을 활용하자는 캠페인에서 비롯된 날입니다.

또한 11월 11일은 '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로 한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



### 가래떡의 유래

가래떡은 멥쌀가루를 반죽해 찌서 길쭉하게 뽑아낸 떡으로 '가래'라는 이름의 유래는 두 가지 설이 전해 내려오고 있습니다. 하나는 '가래'라는 단어에 '떡이나 엿 따위를 둥글고 길게 늘어 만든 토막'이라는 뜻이 있는데 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 농기구 '가래'에서 유래했다는 것입니다. 설날에 가래떡을 썰어 떡국을 끓여먹는 것은 길게 늘어진 가래떡처럼 가족들이 오래 살기를 기원하는 의미가 담겨 있습니다. 또한 떡국에는 순백의 떡과 국물로 지난해 묵은 때를 씻어버리라는 의미가 있고 가래떡의 둥근 모양이 동전을 닮았다고 하여 재복을 바라는 마음도 담겨 있습니다.



11월 11일은 한자어로 토월 토일

(土月土日=十一月十一日)로

농업과는 떼려야 뗄 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 흙이 세 번 겹치는 11월 11시(토월 토일 토시)에는 '흙을 밟 삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다'는 농사 철학이 담겨있습니다.

11월 11일을 선조들의 전통이 깃든 가래떡을 먹는 날로 기념하는 것은 어떨까요?

## <식품영양 교육> 제철 식재료

전 세계적인 향신료

### 마늘



#### 영양 이야기

마늘은 우리나라의 4대 채소 중 하나로 한국인의 밥상에서 빠질 수 없는 중요한 식재료이다. 강력한 살균작용을 하는 알리신 성분이 다량 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 주며, 체내 비타민 B6와 결합하여 체장 세포의 기능 및 인슐린의 분비를 활성화해 혈당을 떨어뜨리는 데 도움을 준다.

#### 식재료 활용 꿀팁

통마늘은 들었을 때 묵직한 것, 마늘의 쪽수가 많은 것보다 적은 것이 좋고, 짜임새가 단단하며 알차 보이는 것이 좋다. 깎 마늘은 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 밀폐 용기에 보관한다. 통마늘은 비닐 팩에 밀봉한 후 바늘구멍을 여러 개 뚫어주면 변색을 방지할 수 있다.

최고의 보양식

### 낙지



#### 영양 이야기

지쳐 쓰러진 소에게 낙지를 먹이면 벌떡 일어난다는 이야기가 있을 정도로 보양식으로 인기가 많다. 필수아미노산인 히스티딘과 타우린, 철분 등이 피로를 풀어주고 기력을 충전해 주며, 칼로리는 높지 않아 다이어트에도 좋다. 두뇌에 좋은 DHA 성분도 많아 아이들의 두뇌 발달과 어른들의 치매 예방에 좋다.

#### 식재료 활용 꿀팁

낙지를 고를 때는 모양이 잘 유지되어 있으며 윤기와 탄력이 있는 것이 좋다. 낙지 빨판에는 이물질이 많으므로 소금이나 밀가루로 박박 문질러 닦는다. 신선도에 따라 내장을 제거하지 않고 사용할 수 있으나, 오염 물질이 있을 수 있어 익혀먹는 것이 좋다.

### 제철 식재료로 만드는 요리



마늘  
장아찌



알리오  
올리오



마늘  
바게트



낙지  
연포탕



낙지  
볶음



낙지  
숙회



# 11월 학교급식 식단 안내

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.	11/1 <b>Tue</b> 생일밥상	11/2 <b>Wed</b> 수다날	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경차조밥</li><li>• 닭미역국(5.6.15.)</li><li>• 매콤돼지갈비찜(모양떡)(5.6.10.13.)</li><li>• 시금치나물</li><li>• 통곡물잔멸치조림(5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 블루베리치즈케익(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 대패식오리김치불고기덮밥(4.5.6.9.)</li><li>• 근대된장국(5.6.13.)</li><li>• 치즈돈가스&amp;소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>• 깍두기(9.)</li><li>• 골드키위(13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경보리밥</li><li>• 마파두부(5.6.10.13.15.)</li><li>• 쇠고기샤브국(5.6.16.)</li><li>• 닭봉데리아까조림(5.6.8.13.15.18.)</li><li>• 청경채무침(5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경율무밥</li><li>• 잔새우무국(5.9.)</li><li>• 쫄면(1.5.6.13.)</li><li>• 돼지고기수육(5.6.10.)</li><li>• 파채무침(5.6.13.)</li><li>• 백김치(9.)</li><li>• 자몽요구르트(2.)</li></ul>	
	11/7 <b>Mon</b> 입동	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b> 수다날	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b> 가래떡데이
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경차수수밥</li><li>• 아귀탕(5.6.9.13.)</li><li>• 무항생제달걀찜(1.)</li><li>• 불고기파채볶음(5.6.10.13.)</li><li>• 고사리들깨나물(5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 딸기맛우유(유기농)(2.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경아미노밥</li><li>• 돼지고기애호박찌개(5.6.10.12.)</li><li>• 어묵잡채(5.6.13.)</li><li>• 콩나물무침(5.6.)</li><li>• 춘천닭갈비(5.6.13.15.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 김밥볶음밥(5.6.8.10.12.13.16.18.)</li><li>• 유부우동국(1.2.5.6.9.13.16.18.)</li><li>• 오이무침(5.6.13.)</li><li>• 꼬꼬통살꼬치(1.2.5.6.13.15.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 포도푸딩</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경버섯카로틴밥</li><li>• 달걀실파국(1.5.6.)</li><li>• 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li><li>• 치즈가삭떡볶이(1.5.6.12.13.)</li><li>• 오징어상추튀김(5.6.13.17.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경글로렐라밥</li><li>• 쇠고기우거지국(5.6.16.)</li><li>• 실파김무침(13.)</li><li>• 깻잎완자전(1.2.5.6.10.16.19.)</li><li>• 총각김치(9.13.)</li><li>• 김치묵살찜(5.6.9.10.13.)</li><li>• 우리쌀초코떡빠로(1.2.5.6.)</li></ul>
	11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b> 수다날	11/17 <b>Thu</b>	11/18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경아미노밥</li><li>• 명란두부찌개(5.6.)</li><li>• 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>• 궁채나물들깨볶음(5.6.)</li><li>• 불고기하트피자(1.2.6.10.15.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 제주 감귤</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경기장밥</li><li>• 감자옹심이국(5.6.)</li><li>• 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li><li>• 참나물무침(5.6.)</li><li>• 오리불고기(5.6.13.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 두부카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>• 시래기된장국(5.6.)</li><li>• 피쉬앤칩스(1.2.5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 썬다시마/초장(5.6.)</li><li>• 달콤한자두음료</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경녹차카테킨밥</li><li>• 맑은콩나물국(5.)</li><li>• 동파육(5.6.8.10.13.18.)</li><li>• 통새우왕만두(2.5.6.9.10.16.17.)</li><li>• 아욱된장무침(5.6.)</li><li>• 보쌈김치(9.19.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경보리밥</li><li>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)</li><li>• 깻잎닭갈비(5.6.15.)</li><li>• 흑임자연근샐러드(1.5.6.12.)</li><li>• 임연수구이(5.6.)</li><li>• 총각김치(9.13.)</li><li>• 아이스찰보리빵(1.2.5.)</li></ul>	
11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b> 수다날	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경글로렐라밥</li><li>• 사골만두국(1.2.5.6.10.13.16.17.18.)</li><li>• 숙주돈육불고기(5.6.10.13.)</li><li>• 도토리묵/양념장(5.6.13.)</li><li>• 고구마추러스맛탕(2.5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경귀리밥(6.)</li><li>• 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.)</li><li>• 방어데리야끼구이(5.6.15.18.)</li><li>• 구슬치즈닭갈비(2.5.6.15.)</li><li>• 총각김치(9.13.)</li><li>• 무숙나물(5.6.13.)</li><li>• 아몬드림(2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 잡채덮밥(5.6.8.10.13.18.)</li><li>• 쇠고기무국(매콤)(5.6.16.)</li><li>• 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13.)</li><li>• 꼬들장아찌부추무침(5.6.8.9.18.)</li><li>• 깍두기(9.)</li><li>• 바나나(13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경녹두밥(5.)</li><li>• 낙지연포탕(5.6.)</li><li>• 찜닭(5.6.8.13.15.18.)</li><li>• 베이컨감자채볶음(1.5.6.10.12.16.)</li><li>• 떡볶이소스어묵바(5.6.10.13.17.)</li><li>• 갯김치(9.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경녹차카테킨밥</li><li>• 김치콩나물국(5.9.)</li><li>• 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li><li>• 한입떡갈비파프리카구이(5.6.10.12.13.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 씨없는과일(12.)</li></ul>	
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://jochon.es.kr/">http://jochon.es.kr/</a> -> 조촌소식 -> 생활관소식  ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, 닭고기, ⑮소고기, ⑯오징어, ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑱잣					
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.					

## ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지)

- \* 쌀: 친환경쌀
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게: 국내산
- \* 낙지: 중국산 / 쭈꾸미: 베트남산
- \* 다랑어:원양산(참치,가쓰오부시)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

- \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- \* 축산물가공품: 국내산 (베이컨:국내산)
- \* 참조기,조피볼락, 미꾸라지, 아귀, 갈치 : 국내산
- \* 명태: 러시아산(북어채 포함).
- \* 수산물 가공품: 국내산(진미채:국내산)