



11월 11일

배배로데이? 가래떡데이!



11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '농업인의 날' 인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 '가래떡 데이'입니다.

농업인의 날 유래

농업인의 날은 사람이 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다가 흙으로 돌아간다는 철학을 담고 있습니다. 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 토(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 토월 토요일, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '+ (10) + - (1)'가 합쳐져서 숫자 11일 뜻한다고 하고, 이때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라는 이유도 있습니다.

농업은 왜 필요할까요?

먹거리 공급 기능	우리가 살아가는데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.
홍수방지 및 환경보전기능	벼농사를 지으며 논에 물을 많이 댈 수 있어 여름철 홍수를 방지하는 댐과 같은 역할을 합니다.
전통문화 계승 및 발전	우리 민족은 오랜 농경민족으로 농업과 연관된 전통문화가 많은데, 이러한 전통문화를 발전시켜 나갈 수 있습니다.
농촌 지역사회 유지 기능	인구의 도시 집중 현상을 방지하고 쾌적한 삶의 공간을 제공하고 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.

고기가 없어도 괜찮아~ 환경과 건강을 위한 채식!!



♣ 채식이란?

채식은 육류인 고기 같은 동물성 식품은 피하고 곡물이나 채소, 과일류 등의 식물성 식품 위주의 식사를 하는 것을 뜻합니다.

♣ 채식을 하는 이유!

첫 번째 이유 - 건강을 위하여

동물성 식품을 많이 먹으면 포화지방, 콜레스테롤의 섭취가 증가해 비만, 고혈압, 심장병 등의 질병이 생길 수 있습니다.

두 번째 이유 - 동물윤리

인간과 마찬가지로 동물도 고통과 감정을 느끼기에 자연의 일부로서 존중받아야 합니다.

세 번째 이유 - 지구환경 보호를 위하여

인간이 먹는 육식을 위해 키워지는 소가 내뿜는 온실가스(메탄)는 전체 온실가스 배출의 14.5%를 차지합니다.

[자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관), 환경교육포털, 재미있는 음식과 영양이야기, 다음 검색]

알고 먹으면 더 맛있는 김치

무·배추·오이 등의 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 대표 채소 발효식품으로 재료와 형태가 다양하며, 영양상으로 우수한 우리 밥상에서 빠지지 않은 음식입니다.



♣ 김치는 언제부터 먹었나요?

삼국지 '위서 동이전'의 기록에 의하면 고구려인들은 채소를 소금에 절이는 형태로 먹기 시작했습니다. 이후 통일신라시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치종류가 다양해지면서 젓갈도 다양하게 쓰였습니다. 19세기 초 배추의 품종개량이 성공하면서 현재와 같은 통배추로 김치를 담가 먹을 수 있게 되었습니다.

♣ '김치'라는 말은 어디에서 왔을까?

한글이 창제되기 전까지 김치를 문자로 기록하기 위해 한자어 '漬(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였습니다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향찰 표기로 한자문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '딤채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '딤채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, '딤'이 '잠'이 되고 다시 '김'으로 변해 '김치'가 되었습니다.

♣ 건강에 도움이 되는 김치

정장작용

김치는 숙성하면서 유산균을 생성하는데, 유산균은 장내의 산도를 낮추어 해로운 균이 자라는 것을 막아 주거나 없애줘 장을 튼튼하게 해줍니다.

생리대사 조절작용

김치의 캡사이신이라는 성분은 위액의 분비를 촉진시켜 소화활동을 돕고 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게 해줘 생리대사를 활성화 시킵니다.

저칼로리 식품

김치의 식이섬유는 장의 활동을 활발하게 해줘 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

항암효과

김치의 주재료인 채소는 대장암을 예방해 주고, 양념 중 마늘은 위암을 예방해 줍니다. 이외에도 김치에는 치오시안네이트, 박테리옌과 같은 항생물질을 다량 함유하고 있어 각종 암 예방에도 도움을 줍니다.

♣ 11월 22일은 김치의 날!

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 2020년에 제정된 법정기념일로, 김치 소재 하나(1)하나(1)가 모여 22가지의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

[자료 출처 : 한국민족문화대백과, 한식진흥원, 헬로우 김치 한국인의 소울푸드(세계김치연구소)]



11월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(망어),참돔,조피볼락사용안함!		11/1 보리밥 쇠고기무국(5.9.16) 고등어김치초림(5.6.7.9.13) 청경채무침 잡채(1.5.6.10.13.16) 배추김치(완)(9) 두부담은 찰도그물(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/29.0/296.2/3.9	11/2 귀리밥 추어탕(5.6.9.13) 도라지오이초무침(5.6.13) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기 사과 새우만두찜(1.5.6.9.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/22.2/165.0/2.2	11/3 김치볶음밥(1.5.6.9.10.16) 연두부계란국(1.5.9) 총각김치(9) 모듬피클 양상추샐러드(1.2.5.6.12.14) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/27.4/302.6/6.0
11/6	11/7	11/8(수다날)	11/9	11/10
강황밥 설렁탕(1.2.5.6.9.13.16) 시금치나물(4) 두부호두강정(5.6.13.14.18) 조기구이(6) 깍두기 군밤 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/36.2/204.0/4.2	참쌀현미밥 김치콩나물국(5.9) 상추부추들깨무침 쇠고기버섯불고기(16) 해물파래전(1.6.9.17) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.1/30.8/214.4/5.0	치킨카레밥(2.5.6.9.12.13.15.16) 들깨미역국(9) 가지새송이볶음 연어구이(1.5.13) 배추겉절이(9.13) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/28.3/290.0/2.8	울무차조밥 불낙찌개(5.6.9.13.16) 돼지갈비찜(10) 오이무침 순두부장(5) 배추김치(완)(9) 크림치즈파배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/29.8/171.5/2.8	찰기장밥 꽃게된장국(5.6.8.9) 골뱅이콩나물무침(5.6.13) 감자튀김(5.6.12) 오리훈제볶음(5.6) 콜라비생채 미숫가루라떼(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/30.7/190.6/3.9
11/13	11/14	11/15(수다날)	11/16	11/17(채식의날)
보리밥 감자옹심이들깨국(5.6.9.17) 바베큐푹립(5.6.10.12.13.16) 숙주겉정깨무침 파래자반(13) 배추김치(완)(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.9/20.2/227.8/2.8	찰흥미밥 배추된장국(5.6.9) 족발+보쌈(5.6.9.10) 팽이버섯초절이(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 보쌈김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.6/28.7/297.4/2.7	대게살볶음밥(1.5.6.8.12.13.18) 단호박스프(2.5.6.9.13.16.18) 양배추샐러드(1.2.5.6.12) 청포묵무침 치즈돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(완)(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.3/18.1/187.4/2.6	흑미밥 청국장(5.9.16) 열무된장무침(5.6) 쌀스파게티(2.5.12.13.16) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.0/33.1/261.1/4.8	차수수밥 황태채무국(1.5.9) 애너타리개소스무침(13) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) 새우통살가스(1.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/23.6/236.7/3.8
11/20	11/21	11/22(수다날)	11/23	11/24(학생선정식단)
귀리밥 감자탕(5.6.9.10) 무나물 순살갈치전(1.2.5.6.12.13.16.18) 8) 배추김치(완)(9) 왕새우핫도그(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.0/25.6/248.5/3.0	통일밥(6) 아욱된장국(5.6.9) 장조림(1.5.6.10.13.18) 토마토부추샐러드(12) 매콤아귀찜(5.6.13.18) 배추김치(완)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/34.9/423.7/3.8	비빔밥(1.5.16) 혼합미역국(내)(9.18) 보코치니샐러드(2.12) 닭다리구이(2.5.6.12.13.15.16) 무생채 약고추장(5.6.16) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/32.8/255.1/3.3	참쌀현미밥 낙지연포탕 취나물들깨볶음 돈육불고기(10) 김구이 배추김치(완)(9) 우리밀호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/33.7/85.4/2.9	울무차조밥 사골떡만두국 (1.5.6.9.10.13.15.16.18) 부추무침(13) 숙주새우달걀볶음(1.5.6.9.13.18) 육전(1.6.16) 배추김치(완)(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.2/24.6/191.5/3.2
11/27	11/28	11/29 (수다날)	11/30	<div> <p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관!</p> </div>
찰기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 상추샐러드(12.13) 감자채볶음 치킨스테이크(5.6.13.15) 깍두기 봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/37.5/182.6/2.7	찰흥미밥 쇠고기미역국(9.16) 쫄면/군만두(1.5.6.10.13.16.18) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 녹두전(1.5.6.10) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/24.9/213.1/7.5	문어술밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 도토리묵무침(5.6) 검은깨후라이드치킨(1.2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 부추양념장(5.6) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/29.6/238.2/2.5	보리밥 바 지 락 순 두 부 찌 개 (1.5.6.9.13.17.18) 연 근 완 자 조 림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 커 리 떡 야 채 볶 음 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/26.1/211.6/4.5	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.