

2024학년도 11월 교육급식안내

교무실 : 063-452-3732

행정실 : 063-452-1979

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 土(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 土월 土일, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '十(10)+一(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 '짐'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

◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇

*쌀:군산산 친환경쌀
*콩:국내산, 두부콩:국내산
*배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*쇠고기/가공품:국내산 한우
*고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산
*낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산
*명태:러시아산, 다량어: 원양산, 갈치: 세네갈
*수산물가공품: 오징어채(페루)
*양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁챙이, 부세는 사용 안 함!
*이외에도 미역, 김, 멸치, 천일염 등은 국내산 사용

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 급식게시판
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛 있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비 하여 급식을 실시하고 있습니다.
◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

11/1 **Fri**

친환경기장밥 /현미잡곡밥
새알심만두국
(1.2.5.6.9.10.15.16.18)
메추리알새송이곤약장조림
(1.5.6.10.13)
돈육불고기(5.6.10.13)
상추겉절이(5.6.13)
배추김치(9)
하트 아이스크림(쿠엔크)(1.2.5)
에너지/단백질/칼슘/철
630.3/31.9/142.9/3.1

11/4 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5)
현미잡곡밥
콩나물국(2.5.6.9.13.18)
얼갈이된장무침(5.6)
토마토베리샐러드(12.13)
간소새우/칠리소스
(1.5.6.9.12.13)
눈꽃치즈함박스테이크
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
깍두기(9)
에너지/단백질/칼슘/철
644.7/17.5/184.6/1.9

11/5 **Tue**

친환경울무밥
현미잡곡밥
북어달걀국(1.2.5.9.18)
시금치고추장무침(5.6.13)
돼지갈비후라이드(부산강태후)(1.5.6.10)
동그랑땡전
(1.2.5.6.10.15.16.18)
배추김치(9)
골드키위푸레(13)
에너지/단백질/칼슘/철
668.2/28.2/114.9/2.2

11/6 **Wed** 수다날

소고기버섯콩나물밥&양념간장(5.6.13.16)
현미잡곡밥
돈육애호박찌개
(2.5.6.9.10.13.18)
달다리샐스테이크
(5.6.13.15.18)
배추김치(9)
오이소박이(9)
스위트자몽주스(13)
에너지/단백질/칼슘/철
515.9/29.8/118.0/2.9

11/7 **Thu**

친환경서리태밥(5)
현미잡곡밥
감자탕(2.5.6.9.10.13.18)
삼치데리야끼구이(5.6.13)
국산도토리묵채소무침(5.6)
소시지야채볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16)
깍두기(9)
파인애플
에너지/단백질/칼슘/철
621.1/32.9/163.8/2.6

11/8 **Fri**

친환경차수수밥/현미잡곡밥
맑은아귀탕(2.5.6.9.18)
과일요거트샐러드
(2.11.12.13)
부추겉절이(5.6.13)
우렁이묵채소볶음
(1.5.6.13)
오리훈제/머스타드소스
(1.2.5.6)
총각김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철
552.8/21.7/119.8/2.0

11/11 **Mon**

친환경차조밥
현미잡곡밥
해물짬뽕국
(2.5.6.8.9.13.15.17.18)
채소달걀찜(1.2.9)
오이깍뚝무침(13)
돈육간장불고기(5.6.10.13)
배추김치(9)
달칩토스트(1.2.5)
에너지/단백질/칼슘/철
546.8/32.0/143.4/4.0

11/12 **Tue** 저탄소그린밥상

친환경보리밥/현미잡곡밥
꼬지어묵국
(1.2.5.6.9.13.18)
공치캔김치조림(5.6.9.13)
열무된장무침(5.6)
버섯잡채(5.6.12.13)
깍두기(9)
호밀들여간사과파이
(1.2.5.6)
에너지/단백질/칼슘/철
543.9/17.7/252.3/5.0

11/13 **Wed** 수다날

마크니카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.18)
현미잡곡밥
미소된장국(2.5.6.9.18)
감귤크랜베리샐러드
(1.2.5.6.12)
청파래오징어까스&스위트칠리소스(1.5.6.12.13.17.18)
군고구마 / 깍두기(9)
에너지/단백질/칼슘/철
581.3/20.8/133.0/2.1

11/14 **Thu**

친환경차수수밥
현미잡곡밥
재첩수제비국
(2.5.6.9.13.18)
수육/쌈장(5.6.10.13)
무말랭이무침(5.6.13)
순살고등어구이(5.6.7.13)
보쌈김치(9)
친환경굴
에너지/단백질/칼슘/철
704.1/31.2/119.6/2.7

11/15 **Fri**

친환경귀리밥/현미잡곡밥
쇠고기얼갈이된장국
(2.5.6.9.16.18)
숙갓두부무침(5.6)
감자채피망볶음
(1.2.5.6.10.15.16)
신김치돈육불고기
(5.6.9.10.13)
배추김치(9) / 골드키위
에너지/단백질/칼슘/철
526.0/27.2/198.2/3.6

11/18 **Mon**

친환경발아현미밥/현미잡곡밥
김치콩나물국
(2.5.6.9.13.18)
떡돼지갈비찜(5.6.10.13)
실곤약야채초무침(5.6.13)
순살가자미카레구이
(2.5.6.12.13.16.18)
총각김치(9)
얼라이브망고주스(13)
에너지/단백질/칼슘/철
566.5/27.2/149.1/2.2

11/19 **Tue**

친환경통밀밥(6)/현미잡곡밥
우렁감자된장국(5.6.9.13)
미트볼야채조림
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
숙주미나리무침(13)
달걀비빔음(5.6.13.15)
총각김치(9)
우리밀바스킨치즈케이크
(1.2.5.6)
에너지/단백질/칼슘/철
691.3/28.6/224.7/3.3

11/20 **Wed** 수다날

전복술밥&양념장(5.6.13.18)
현미잡곡밥
낙지전골(2.5.6.9.18)
기주떡(충편)
꼬들꼬들오이지
맛초킹탕수육(1.5.6.10.13)
배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철
560.2/30.6/229.8/3.0

11/21 **Thu**

친환경기장밥/현미잡곡밥
닭곰탕(2.5.6.9.13.15.18)
시금치나물(13)
상하이볶음우동(새우,오징어
(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18)
연양식바삭불고기&어린잎채소(5.6.10.13)
깍두기(9)
방울토마토(12)
에너지/단백질/칼슘/철
612.2/24.9/132.1/2.7

11/22 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5)
현미잡곡밥
들깨미역국(2.5.6.9.18)
닭봉데리야끼조림
(5.6.13.15.18)
꼬시래기무초무침(5.6.13)
마파두부(5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
아이스슈(1.2.5.6)
에너지/단백질/칼슘/철
631.9/28.9/265.0/4.1

11/25 **Mon**

친환경발아현미밥/현미잡곡밥
베이컨까르보나라
(1.2.5.6.10.16)
팽이버섯된장국(2.5.6.9.18)
오이피클
고구마치즈롤까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18)
깍두기(9)
배추스(13)
에너지/단백질/칼슘/철
768.0/27.6/213.5/3.1

11/26 **Tue**

친환경울무밥/현미잡곡밥
소고기조랭이떡국
(1.2.9.16.18)
가지나물(5.6)
수제소시지야채볶음
(2.5.6.10.15.16)
오리불고기(5.6)
배추김치(9)
친환경굴
에너지/단백질/칼슘/철
663.7/22.5/63.3/2.2

11/27 **Wed** 수다날

작은밥 /현미잡곡밥
자장면(1.2.5.6.10.13.16)
채소달걀국(1.2.5.6.9.13.18)
토마토바질샐러드
(1.2.5.6.12.13)
강황꿔바로우&소스
(1.5.6.10)
깍두기(9)
뽕로로요구르트(2)
에너지/단백질/칼슘/철
712.2/26.7/214.1/7.4

11/28 **Thu**

친환경귀리밥/현미잡곡밥
단호박죽(13)
돈육김치찌개
(2.5.6.9.10.13.18)
참나물우렁초무침(5.6.13)
야채계란말이(1.5)
동물복지한입돈까스
(1.5.6.10)
총각김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철
598.1/28.5/239.7/3.9

11/29 **Fri**

친환경흑미밥/현미잡곡밥
우리콩청국장
(2.5.6.9.10.16.18)
숯불돈육불고기
(5.6.10.12.13.18)
청경채나물
두부양념구이(5.6)
배추김치(9)
방울토마토(12)
에너지/단백질/칼슘/철
516.0/30.6/166.4/3.5

◇ 알레르기 정보 ◇

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