



2023학년도 11월 교육급식안내

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732

행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

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 않는 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, '첫음절' '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)]

11월의 절기 '소설'

우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소맥이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?



[출처: 한국민속대백과사전]

11월 식생활관 안내

1. 지금까지 방역봉사자 2분, 시니어어르신 3분이 일을 도와주셨는데, 11월부터 방역봉사자2분의 일이 마무리됩니다. 기존에는 숟가락, 젓가락, 식판을 나눠주셨지만, 11월부터 학생들이 스스로 가져가야 합니다. 처음에는 어렵겠지만 내년에도 동일하게 운영할 예정이라 잘 적응하는 시기가 될 수 있길 바랍니다.
2. 11월 식단에는 학생회에서 조사한 급식희망 메뉴를 반영하여 식단(★표시)을 구성하였습니다. 그 외에도 영양선생님이 균형 있는 식단을 구성했으니 맛있게 먹고 건강하게 자라는 동초 어린이가 되길 바랍니다.
3. 본인이 식사한 자리는 깨끗이 정리하는 동초 어린이가 되도록 합니다.
4. 추가배식을 원하는 학생들은 가능한 골고루 먹은 후 추가배식을 받을 수 있도록 합니다. 밥과 국은 원하는 대로 먹을 수 있고 반찬도 양이 부족하지 않으면 계속 추가배식이 가능합니다.
5. 다양한 음식을 골고루 먹는 동초 어린이가 되도록 노력합니다.

11월 학교급식 식단 안내

◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
*쌀:군산산 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품:청파래오징어까스(오징어:페루),진미채(페루) *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 부세는 사용 안함!		카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 현미잡곡밥 북어달걀국(1.2.5.9.18) 보코치니샐러드 (2.5.6.12.13) ★로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 동물복지한입돈까스 (1.5.6.10) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/25.4/180.4/2.7	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 사과 쇠고기열갈이된장국(2.5.6.9.16.18) 콩치킨김치조림(5.6.9.13) ★야채계란말이(1.5) 깍두기(9) 오이소박이(9) 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/22.1/260.6/5.1	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 새알심만두국(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 청양콩닭야채볶음 (5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) ★마카롱(1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 585.0/22.0/91.9/2.0
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국 (2.5.6.9.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 브로콜리초장 (5.6.13) ★고구마치즈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) ★백미첼 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/29.4/147.8/3.2	친환경보리밥 현미잡곡밥 쌀국수 (2.5.6.9.15.16.18) 진미채조림 (1.5.6.13.17) 돈육불고기(5.6.10.13) 과일요거트샐러드 (2.11.12.13) 건파래볶음(5.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/29.6/124.9/2.4	★스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 현미잡곡밥 들깨미역국(2.5.6.9.18) 꼬시래기무조무침 (5.6.13) 크런치포테이토오징어링 (1.5.6.17) 닭다리살스테이크(15) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 545.0/26.1/246.9/5.1	친환경기장밥 현미잡곡밥 김치콩나물국(2.5.6.9.13.18) 부추겉절이(5.6.13) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) 친환경굴 에너지/단백질/칼슘/철 494.8/18.9/112.7/2.4	친환경흑미밥 현미잡곡밥 ★두움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13) 감자옹심이국(2.5.6.9.13.17.18) 오이피클 주꾸미낙지볶음 (5.6.12.13) 깍두기(9) 배빼로(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 766.1/30.7/136.3/3.2
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경차수수밥 현미잡곡밥 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 양배추쌈&양념간장(5.6) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 총각김치(9) ★수제블루베리요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 646.7/28.6/206.5/2.0	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 재첩수제비국 (2.5.6.9.13.18) 청경채나물 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 청파래오징어까스&칠리소스(1.5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) ★방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 546.8/24.2/133.7/2.9	★비빔밥&약고추장 (5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18) 숯불돈육불고기 (5.6.10.12.13.18) 씨앗호떡(1.2.5.6) 배추김치(9) 오이소박이(9) 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/28.0/236.5/2.7	친환경차조밥 현미잡곡밥 어묵무국 (1.2.5.6.9.13.18) 호두연근조림 (5.6.12.13.14) 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15) 감부각(5.6) 순살가자미구이(5.6.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/28.3/130.5/1.8	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 ★유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 닭날개데리야끼조림 (5.6.13.15.18) 열무된장무침(5.6) 간쇼새우/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 브라우니(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/25.9/183.9/2.7
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 우렁강자된장국(5.6.9.13) 숙주미나리무침(13) 신김치돈육불고기(5.6.9.10.13) 연양식바삭불고기&어린요채소(5.6.10.13) 총각김치(9) 요거풍당면과믹스(2.4.14.19) 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/28.5/191.7/2.8	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 ★홍반장순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오이고추무침(5.6) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 친환경굴 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/19.0/81.6/3.5	전복술밥&양념장(5.6.13.18) 현미잡곡밥 낙지연포탕(2.5.6.9.18) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) ★블랙라일오치킨(5.15) 배추김치(9) 100%사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 574.0/30.2/294.6/3.1	친환경보리밥 현미잡곡밥 돈육애호박찌개(2.5.6.9.10.13.18) 가지나물(5.6) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 버섯잡채(5.6.12.13) 깍두기(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/24.6/120.2/3.4	친환경기장밥 현미잡곡밥 우리콩청국장(5.6.9.10.16) 오리불고기(5.6) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) ★우리밀바스크치즈케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 684.2/27.3/157.5/3.4
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	◇ 알레르기 정보 ◇
친환경흑미밥 현미잡곡밥 ★햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 채소달걀찜(1.2.9) 시금치나물(13) 순살고등어구이 (5.6.7.13) 깍두기(9) 청사과청굴소스(5.13) 에너지/단백질/칼슘/철 621.0/29.7/135.6/2.8	친환경차수수밥 현미잡곡밥 콩나물국 (2.5.6.9.13.18) ★수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 궁중떡볶이 (5.6.12.13.16) 멘보샤(새우) (1.2.5.6.9.18) 보쌈김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/26.1/128.9/2.4	자장밥(1.2.5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 바나나 채소달걀국 (1.2.5.6.9.13.18) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 유린기(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/29.2/143.7/4.3	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 ★잔치국수(1.2.5.6.9.18) 단호박닭간장조림 (5.6.13.15) 꼬들꼬들오이지 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 오란다(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 638.0/25.7/133.7/3.0	◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류,②우유,③메밀,④팥, ⑤대두,⑥밀,⑦고등어, ⑧계,⑨새우,⑩돼지고기, ⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함),⑳잣

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/>→알림마당→급식소식→급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.