



11월 영양소식

11월 11일

빼빼로데이? 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 '+ (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 시작하여 이후 통일 신라 시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 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 '菹(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였습니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '菹(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)]

❖ 절기 이야기(11월)

입동(11월 8일) 겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.

소설(11월 22일) 첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시레기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



11월 학교급식 식단 안내



◇ 선유도중학교 학교재료 원산지 표시 안내!!				
* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,장어,미꾸라지:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조파볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,가리비,방어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게),부세 사용 안함!				
11/1 Wed 수다날	11/2 Thu 생일밥상	11/3 Fri		
소고기콩나물밥/부추양념장 (5.6.16) 무생채(5.6.9.13) 근대된장국(5.6) 수제떡갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이초무침(5.6.13) 감귤&한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/36.6/276.1/3.9	친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 매실청사과오이무침(5.6.13) 돼지고기간장볶음(5.6.10.13) 애호박부추전(1.5.6) 배추김치(9) 우리밀오물렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.0/34.2/296.0/4.1	친환경홍미밥 꼬마통통전빵(1.2.5.6) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 청경채나물무침 생선까스&타르소스(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.5/51.2/429.5/5.5		
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri 가래떡데이
친환경흑미밥 낙지연포탕(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 비름나물무침(5.6.13) 부추양파무침(5.6.13) 배추김치(9) 저당잡쌀떡(6) 블루베리우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.7/33.5/412.7/5.7	친환경서리태파쇄밥(5) 감자순수제비국(6) 닭고기단호박조림(5.6.13.15) 청경채겉절이(13) 혼합멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.9/43.0/437.1/4.2	공룡카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 달걀살파국(1.13) 수제탕수육(1.5.6.10.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 모듬피클 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 992.0/43.5/217.4/3.9	친환경홍미밥 참치김치찌개(5.9) 꽃맛살계란찜(1.5.6.8.13.18) 제육볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 사인머스켓 지역산미니도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.5/46.5/359.8/5.5	친환경차수수밥 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 파인애플죽 (1.2.4.5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 미니가래떡강정(5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/24.7/166.6/2.8
11/13 Mon	11/14 Tue 저탄소밥상	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경흑미밥 김치콩나물국(5.9) 돼지고기&버섯구이(10) 상추&쌈장(5.6.13) 오이&고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.9/49.0/446.4/5.0	친환경찰보리밥 나가사키해물순두부찌개 (2.5.6.8.9.10.13.18) 비엔나감자조림 (2.5.6.10.15.16) 매콤어묵채피볶음 (1.5.6.12.13) 치커리사과유자청무침(11.13) 배추김치(9) 전통식혜(3) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.3/27.7/185.6/3.7	유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 김치우동(1.2.5.6.9) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 도라지배초무침(5.6.13) 깍두기(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.2/52.5/538.3/6.1	친환경혼합잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6) 고등어무조림(5.6.7.13) 시금치나물무침 까르보나라떡볶이(2.10) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 878.5/32.8/429.8/4.8	친환경홍미밥 초코칩패스츄리(1.2.5.6) 닭곰탕&당면(13.15) 수제)등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.16.18) 감오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 사과열갈이겉절이(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.3/44.4/324.2/6.7
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 로제찜닭(5.6.12.13.15) 도라지오이초무침(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.8/48.4/430.9/4.8	친환경찰현미밥 오징어무국(5.6.17) 돈육김치두루치기 온두부(5) (5.6.9.10.13) 건파래자반(5.13) 깍두기(9) 시금치땅콩무침(4) 소맥소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.3/50.5/272.6/5.3	햄볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 사각어묵탕(1.5.6) 해물모양떡볶이(1.5.6.13) 양배추콘샐러드(1.2.5.6) 순대강정(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,055.3/27.3/325.6/4.8	친환경흑미밥 황태채두부국(1.5.6) 양배추쌈/쌈장(5.6.13) 콩나물제육볶음(5.6.10.13) 감자채피망볶음(5) 깍두기(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.8/41.6/337.6/4.3	친환경찰보리밥 배추된장국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 김치비빔국수(5.6.9.13) 순살고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 새콤달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 957.8/40.8/328.6/4.9
11/27 Mon	11/28 Tue 저탄소밥상	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.8.9.18) 상추부추겉절이(5.6.13) 목은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) 수제동그랑땡&케첩 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 951.6/51.0/165.6/4.8	친환경찰보리밥 애호박&추장찌개(5.6.10) 낙지소면볶음(5.6.13) 새송이가자볶음(5) 버터플라이새우튀김 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) 달콤포근부세(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.1/28.1/122.5/2.4	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열큰콩나물국(5) 배추김치(9) 편만두/초간장 (1.5.6.10.13.15.16.18) 풀면채소무침(5.6.13) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.7/32.2/363.1/6.2	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(16) 배추김치(9) 상하이썬푸드볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 허브치킨플레티드&샐러드 (레몬소스)(5.6.13.15) 꼬들단무지무침(13) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/23.9/175.1/1.9	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실
- ◇ 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
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

