

## [건강한 식생활 - 발효음식]



## 조상들의 지혜를 담은 발효음식

우리나라는 사계절이 뚜렷하여, 산과 들의 다양한 곡식과 채소 및 풍부한 해산물이 생산되는 지리적 특성을 이용하여 장류, 김치류, 젓갈류 등의 저장·발효음식 등 다양한 음식문화를 발전시켜 왔습니다.

## 발효음식

젖산균이나 효모와 같은 미생물의 발효작용을 이용하여 만든 요리

## 발효음식의 종류



## 김치

여러 가지 채소와 양념을 섞어 발효시킨 음식

❖ 배추김치, 총각김치, 깍두기 등



## 장류

콩으로 메주를 만든 다음 발효시켜 만든 음식

❖ 고추장, 된장, 간장, 청국장 등



## 젓갈

어패류를 소금에 절여 발효시킨 음식

❖ 새우젓, 멸치젓, 조개젓, 어리굴젓 등



## 식혜

쌀밥을 엿기름물에 발효시킨 음료



## 식초

곡류나 과일을 발효시켜 만든 음식

❖ 사과식초, 현미식초, 감식초 등



## 발효주

곡류를 원료로 당화 발효시켜 만든 술

❖ 청주, 막걸리 등

## 우리콩의 맛과 건강을 담은 전통장(醬)

콩을 발효시켜 만든 장은 우리나라의 음식의 맛을 내는 대표적인 조미료입니다. 그래서 예부터 우리 조상들은, '음식 맛은 장맛'이라고 할만큼 장을 중요하게 여겼고, 장 담그는 데도 남다른 정성을 기울였습니다. 간장과 된장은 삼국시대 이전부터 우리의 식탁에 올랐고, 고추장은 임진왜란때 고추가 들어온 다음부터 먹기 시작했습니다.

## 전통장의 영양

- 키토올리고당은 항염·항균작용과 콜레스테롤 저하에 도움
- 납두균, 레시틴 성분이 뇌세포를 활성화하여 치매 예방에 도움
- 섬유소가 풍부하여 장운동과 변비 예방에 도움
- 캡사이신 성분은 위액 분비를 촉진하고 단백질 소화를 도움
- 비타민과 무기질이 풍부하여 피로회복에 도움

## 전통장 담그는 방법





# 11월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

|   |   | 11/1 <b>Wed</b> 수다날   | 11/2 <b>Thu</b>  | 11/3 <b>Fri</b>  |
|---|---|---|--|--|
|   |   | 산채비빔밥(중)<br>된장찌개(중)(5.6)<br>청포묵김가루무침(중)(5.6)<br>약고추장(중)(5.6.10.13)<br>양념닭튀김(중)(1.5.6.12.13.15)<br>배추김치(중)(9)<br>숙면떡(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>833.5/37.9/177.9/4.4            | 친환경찰현미밥(중)<br>갈비우거지국(중)(10.13)<br>오이소박이(중)(13)<br>상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18)<br>임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18)<br>배추김치(중)(9)<br>친환경방울토마토(중)(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>876.1/43.7/219.9/8.0 | 친환경차조밥(중)<br>참치김치찌개(중)(5.6.9)<br>매운돈사태찜(5.6.10.13.18)<br>깨끗한나물(중)<br>멸치야몬드볶음(중)(5.6.13)<br>배추겉절이(중)(13)<br>크로크무슈(중)(1.2.5.6.10.15.16)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>822.2/47.2/365.3/3.8                                |
| 11/6 <b>Mon</b>   | 11/7 <b>Tue</b>   | 11/8 <b>Wed</b> 수다날   | 11/9 <b>Thu</b>  | 11/10 <b>Fri</b>   |
| 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>돼지감자탕(중)(10.13)<br>닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18)<br>오이부추무침(중)(5.6.13)<br>볶음우동(5.6.9.12.13.17.18)<br>배추김치(중)(9)<br>친환경멜론(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>866.1/41.1/184.0/3.8 | 친환경차조밥(중)<br>마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>얼갈이무침(중)(5.6)<br>파래자반(중)(5.13)<br>두부양념구이(중)(5.6.13)<br>배추김치(중)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>714.1/26.1/267.3/4.9  | 김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>복어채미역국(중)<br>상추참나물겉절이(중)(5.6)<br>장각오브구이(중)(5.6.13.15)<br>배추겉절이(중)(13)<br>웃담사과요구르트(중)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>777.6/40.0/291.4/4.1        | 친환경점점쌀밥(중)<br>청국장찌개(중)(5.9.10)<br>닭고구마조림(중)(5.6.15)<br>골뱅이야채무침(5.6.13)<br>문도자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18)<br>깨끗한김치(중)(13)<br>친환경배(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>851.8/38.0/180.6/3.6                          | 친환경차수수밥(중)<br>치자자치국수(중)(1.5.6)<br>오리불고기(중)(5.6)<br>콩나물파채무침(중)(5)<br>배추겉절이(중)(13)<br>콘치즈토스트(중)(1.2.5.6.12.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>952.1/34.6/236.9/4.0   |
| 11/13 <b>Mon</b>  | 11/14 <b>Tue</b>  | 11/15 <b>Wed</b> 수다날  | 11/16 <b>Thu</b>   | 11/17 <b>Fri</b>   |
| 친환경찰보리밥(중)<br>영양달걀(중)(15)<br>돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13)<br>김가루파무침(중)(5.6)<br>잡채(중)(5.6.10.13)<br>배추김치(중)(9)<br>친환경사과(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>855.5/43.1/184.0/5.0                         | 친환경점점쌀밥(중)<br>짜장면(중)(5.6.9.13.17.18)<br>오이도라지무침(중)(5.6.13)<br>감자파프리카채볶음(중)(5)<br>치킨까스(중)(1.2.5.6.13.15)<br>배추김치(중)(9)<br>굴(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>812.9/36.0/170.2/2.5                               | 스팸마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>열무들깨된장국(중)(5.6)<br>상추묵무침(중)(5.6)<br>김치볶음(중)(5.9)<br>골드파인애플(중)<br>담미유사과워터젤리(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>789.8/23.8/254.5/4.2                  | 친환경차조밥(중)<br>쇠고기미역국(중)(16)<br>매운돈사태찜(중)(5.6.10.13.18)<br>쫄면야채무침(중)(5.6.13)<br>숙주미나리무침(중)<br>배추김치(중)(9)<br>프렌치토스트(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>790.4/40.8/169.4/3.6                                 | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18)<br>닭갈비(중)(5.6.13.15)<br>근대무침(중)(5.6)<br>스파게티(중)(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>포크퀘사디아(중)(2.5.6.10.12.13.16)<br>배추겉절이(중)(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>914.2/45.4/270.2/4.1 |
| 11/20 <b>Mon</b>  | 11/21 <b>Tue</b>  | 11/22 <b>Wed</b> 수다날  | 11/23 <b>Thu</b>   | 11/24 <b>Fri</b>   |
| 친환경차수수밥(중)<br>갈비김치찌개(중)(5.6.9.10)<br>오이달래무침(중)(5.6.13)<br>미역줄기볶음(중)(5)<br>오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13)<br>배추김치(중)(9)<br>친환경배(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>812.2/40.3/190.6/4.8                   | 친환경찰현미밥(중)<br>새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18)<br>돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18)<br>냉이무침(중)(5.6)<br>비엔나소시지볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>깨끗한김치(중)(13)<br>친환경방울토마토(중)(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>872.5/49.2/184.1/5.6 | 비빔밥(중)(5)<br>아욱국(중)(5.6)<br>무생채(중)(5.6.13)<br>약고추장(중)(5.6.10.13)<br>치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(중)(9)<br>웃담딸기요구르트(중)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>801.4/29.2/356.3/3.2 | 친환경찰보리밥(중)<br>제주고기국수(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>탄두리닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>오이더덕무침(중)(5.6.13)<br>클로렐라포크브리드(중)(2.5.6.10.12.13)<br>봄동겉절이(중)(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>899.9/51.2/201.5/3.9               | 친환경점점쌀밥(중)<br>돼지감자탕(중)(10.13)<br>가지나물(중)(5.6)<br>누들로제떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>계란야채말이(중)(1.5)<br>배추김치(중)(9)<br>굴(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>787.9/35.3/234.6/4.2                                       |
| 11/27 <b>Mon</b>  | 11/28 <b>Tue</b>  | 11/29 <b>Wed</b> 수다날  | 11/30 <b>Thu</b>   |  |
| 친환경차조밥(중)<br>육개장(중)(13.16)<br>닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18)<br>콩나물파채무침(중)(5)<br>파래자반(중)(5.13)<br>배추김치(중)(9)<br>찐고구마(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>776.4/35.4/204.3/5.0                       | 친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br>베트남쌀국수(중)(5.6.13.15.16.18)<br>오리김치볶음(중)(5.6.9)<br>골뱅이야채무침(중)(5.6.13)<br>배추겉절이(중)(13)<br>친환경멜론(중)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>854.6/38.0/168.3/4.6  | 치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16)<br>감자양송이들깨국(중)<br>치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13)<br>배추김치(중)(9)<br>친환경사과(중)<br>식물성유산균요구르트(중)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>866.2/42.7/226.7/4.6                     | 친환경차수수밥(중)<br>눈꽃치즈카레우동(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>사골우거지국(5.6.13.16)<br>오향장조림(1.5.6.10.13.18)<br>상추쌈(중)(5.6)<br>미나리무무침(중)(5.6.13)<br>배추김치(중)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>815.5/38.3/281.0/4.8         |  |

## ◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

**※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.**

## ◆ 식재료 원산지 표시

1. 쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
4. 오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5. 쌀 및 가공품:국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지:국내산
8. 낙지:베트남산, 9. 명태 및 명태가공품:러시아산, 10. 고등어:국내산, 11. 갈치:세네갈산, 12. 꽃게:국내산,
13. 오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14. 참조기:국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16. 아귀:국내산,
17. 주꾸미:베트남산, 18. 콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19. 전복:국내산

**※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.**