

## [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>Fri</b>
				친환경차조밥(중) 사물우거지국(중)(5.6.13.16) 오리김치볶음(중)(5.6.9) 김가루파무침(중)(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추겉절이(중)(13) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 826.2/37.1/260.8/5.8
11/4 <b>Mon</b>	11/5 <b>Tue</b>	11/6 <b>Wed</b> 수다날	11/7 <b>Thu</b>	11/8 <b>Fri</b>
친환경찰현미밥(중) 어묵김치국(중)(1.5.6.9) 매운돈사태찜(5.6.10.13.18) 잡채(중)(5.6.10.13) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 콘치즈토스트(1.2.5.6.12.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 885.9/38.2/207.2/3.9	친환경차수수밥(중) 한우갈비탕(중)(1.5.6.16) 두부김치쌈(중)(5.6.9) 메추리알장조림(1.5.6.13) 오이소박이(중)(13) 허니버터알감자구이(중)(2.5.6.13) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 890.8/42.0/280.6/8.3	짜장밥(중)(5.6.10.13.16) 복어계란국(중)(1) 상추치커리겉절이(중)(5.6) 달걀/달걀후라이드(1.5.6.15) 배추김치(중)(9) 웃담사과요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/37.0/261.4/3.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 청국장찌개(중)(5.9.10) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 글뱅이야채무침(5.6.13) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 배추겉절이(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 831.7/40.2/169.5/3.7	친환경찰보리밥(중) 짬뽕면(중)(5.6.9.13.17.18) 오이도라지무침(중)(5.6.13) 감자파프리카채볶음(중)(5) 치킨까스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 굴(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 831.9/37.9/173.1/2.8
11/11 <b>Mon</b>	11/12 <b>Tue</b>	11/13 <b>Wed</b> 수다날	11/14 <b>Thu</b>	11/15 <b>Fri</b>
친환경검정쌀밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 공치캔김치조림(중)(5.6.9) 숙주나물(중) 계란야채말이2(중)(1.5) 배추겉절이(중)(13) 마늘빵토스트(중)(2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 757.7/35.1/288.1/6.4	친환경차조밥(중) 영양닭국(중)(15) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 얼갈이무침(중)(5.6) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경사과(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/40.8/205.1/4.2	제육덮밥(중)(5.6.10) 열무들깨된장국(중)(5.6) 상추묵무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 몬테크리스토샌드위치(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 식물성유산균요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 787.0/40.8/305.7/4.0	친환경차수수밥(중) 치자장치국수(중)(1.5.6) 오삼불고기(중)(5.6.10) 미나리무무침(중)(5.6.13) 해물김치전(중)(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 836.8/37.8/206.9/3.6	친환경찰현미밥(중) 콩비지순두부김치찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 달걀비(중)(5.6.13.15) 근대무침(중)(5.6) 스파게티(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 904.7/41.4/268.8/4.4
11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b>	11/20 <b>Wed</b> 수다날	11/21 <b>Thu</b>	11/22 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 가지나물(중)(5.6) 양배추쌈(우렁쌈장)(중)(5.6.13) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추겉절이(중)(13) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 874.3/41.5/232.9/3.3	친환경찰보리밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 돈사태감자조림(5.6.10.13.18) 참나물무침(중) 비엔나소시지볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/49.7/154.2/3.6	비빔밥(중)(5) 아욱국(중)(5.6) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 웃담딸기요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/28.5/345.2/3.2	친환경차조밥(중) 육개장(중)(13.16) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 오이달래무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 배추김치(중)(9) 쨈고구마(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 820.1/34.4/204.3/5.5	친환경차수수밥(중) 제주고구국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 글뱅이야채무침(중)(5.6.13) 새송이버섯전(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 864.0/50.8/146.0/4.2
11/25 <b>Mon</b>	11/26 <b>Tue</b>	11/27 <b>Wed</b> 수다날	11/28 <b>Thu</b>	11/29 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 떡국(중)(1.16) 두부조림(중)(5.6) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경배(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 882.8/40.6/182.3/4.2	친환경검정쌀밥(중) 갈비우거지국(중)(10.13) 달걀데리야끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 쫄면야채무침(중)(5.6.13) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 955.2/49.8/267.1/4.3	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 감자양송이들깨국(중) 상추묵무침(중)(5.6) 치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경사과(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 890.2/42.7/207.1/4.8	친환경찰현미밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 숙주미나리무침(중) 임연수여카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5)  * 에너지/단백질/칼슘/철 805.1/40.5/202.7/7.4	친환경차조밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 사태편육(중)(5.6.10) 상추쌈(중)(5.6) 콩나물파채무침(중)(5) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(중)(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 773.9/38.4/180.3/4.0

## ◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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.**