



「참 · 힘 · 꿈을 함께 키우는 운봉행복교육」

8월 영양소식지

우)55718 전라북도 남원시 운봉읍 운봉로 725 ☎ 634-7565



발효란 무엇일까요?

미생물이나 효소를 통해 음식이 우리 몸에 유익하게 변화되는 것을 말합니다.

몸에 좋은 신기한 미생물 “곰팡이”



곰팡이가 핀 음식을 먹으면 식중독에 걸려요.
그런데 알고보면 “몸에 좋은 곰팡이” 도 있다는 사실, 알고있나요?
메주에 피는 곰팡이인 “누룩곰팡이” 는 몸에 좋은 곰팡이예요.
메주에 곰팡이를 피우는 이유는 콩을 더 맛있게 하기 위해서예요.
메주에 곰팡이가 피면 장 담글 때가 된 것이랍니다.



발효음식의 장점



비만 예방



변비 예방



암 예방



면역력 증가



혈관 튼튼

발효와 부패의 차이점

발효

탄수화물 (전분, 포도당 등) 을 이용하여
젖산, 초산, 알코올 등 사람에게 유용한 물질을 만드는 과정

VS

부패

단백질이 분해되면서 사람의 건강에
나쁜 영향을 끼치는 물질이 만들어지는 과정

우리나라의 발효음식



김치

여러가지 채소와
양념을 섞어 발효시킨 음식



젓갈

어패류를 소금에 절여
발효시킨 음식



식혜

쌀밥을 엿기름물에
발효시킨 음식

세계의 발효음식



나토

삶은 콩을
발효시켜 만든 음식



취두부

두부를 소금에 절인 후
발효시킨 음식



카렘베르 치즈

원유에 유산균을 넣어
발효시킨 음식

패스트 푸드와 슬로푸드의 차이점

패스트푸드

가공된 재료나 인공적 과정을 거쳐
대량 생산

고열량, 고지방, 영양 불균형

식품 수송과정에서
환경 오염

슬로푸드

자연의 흐름과 전통방식에 따라
소량 생산

신선하고 영양가 풍부

다종종 소량 생산으로
환경과 생물의 다양성 유지

영양선생님 한마디

슬로푸드는 자연의 속도에 따라
나라와 지역마다 존재하는 전통음식을 의미해요.

단순히 빠르게 먹기 위한 패스트푸드보다는
천천히 안전하게 소비할 수 있는 슬로푸드를
생활화 해보는 건 어떨까요?






8월 학교급식 식단 안내



애들아, 밥 먹자!!

8/19 Mon	8/20 Tue 건강밥상	8/21 Wed 분식데이	8/22 Thu	8/23 Fri	에너지
체험학습	친환경흑미쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 두부간장조림(5.6.13) 참나물겉절이(5.6) 과일샐러드 (1.4.5.12.13) 임연수국이(5) 김치(9)	김밥맛볶음밥 (1.2.5.6.8.15.16) 김치콩나물국(5.9) 순대&초고추장 (2.5.6.10.13.16) 로제떡볶이(1.2.5.6.16) 롱오징어튀김(1.5.6.17) 김치(자율)(9)/요구르트	친환경기장쌀밥 햄부대찌개 (1.2.5.6.9.15.16) 달걀오이냉채(13.15) 미나리숙주나물 감자반볶음(5.13) 김치(9)/수박	 개교기념일	에너지 722kcal 단백질 17g 칼슘 233.9mg 철분 5.6mg
8/26 Mon	8/27 Tue 건강밥상	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri 생일밥상	에너지
친환경차수수쌀밥 한우말은무국(5.6.16) 갈비살미트볼채소볶음 (1.2.5.10.12.15.16) 쫄면이만두&초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 도토리묵채소무침 (5.6.13)/김치(9)	친환경잡곡쌀밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 식물성스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 생새우애호박볶음(5.9) 청경채된장무침 (자율)열무김치(9) 우리밀미숫가루(2.5.13)	콩나물밥&양념장(5.6.16) 종합어묵국(1.5.6) 땅콩달걀정 (4.5.6.12.13.15) 숙갓두부무침(5) 김치(9) 사과젤리	친환경찰보리쌀밥 닭개장(5.6.15) 과리메추리알조림 (1.5.6) 사각어묵볶음(1.5.6.18) 비름나물 김치(9)/멜론	친환경기장쌀밥 한우미역국 (5.6.16) 수육&상추쌈 (5.6.10.13) 낙지미나리초무침 (5.6.13) 김치(자율)(9) 초콜렛빵(1.2.5.6)	에너지 691kcal 단백질 17.9g 칼슘 221.7mg 철분 3.9mg

<식중독 예방법>



손씻기

흐르는 물에 비누로
30초 이상 씻기



익혀먹기

육류 중심 온도 75℃
(어패류는 85℃)
1분이상 익히기



끓여먹기

물론 끓여서 먹기



세척·소독하기

식재료 조리하기는
깨끗이 세척·소독하기



구분하기

날 음식과 조리음식 구분,
칼·도마 구분 사용



보관온도 지키기

냉장 식품은 5℃이하,
냉동식품은 -18℃이하

☆ 식재료 원산지 공개 ☆

* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산

* 콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산, * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

* 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(가공품): 국내산(국내산)

* 고등어, 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 삼치, 꽃게

* 참조기, 아귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품): 국내산(국내산)

* 오징어(가공품): 국내산(페루산)(진미채등)

* 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미, 우렁쌈이(가공품): 중국산(중국산)

* 명태, 코다리(가공품): 러시아산(러시아산)

* 황다랑어(가공품): 원양산(원양산)



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [https://school.jbedu.kr/unbong-e/M01/->학교급식->식생활관\(축산물이력번호조회 가능\)](https://school.jbedu.kr/unbong-e/M01/->학교급식->식생활관(축산물이력번호조회 가능))

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

◇ 매월 첫째 주 금요일 생일 밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 매주 화요일은 채움밥상(저탄소식단)을 운영하고 있습니다.

◇ 저탄소의 날 이름 공모전을 통해 우리 학교 저탄소 날의 이름은 **건강한 밥상**으로 결정되었습니다.

