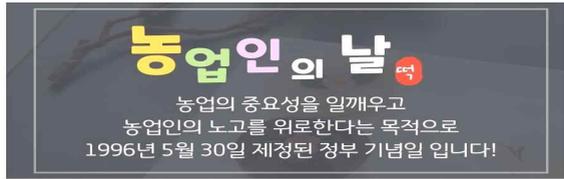




### 농업인의 날 유래

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 (十一) 을 합치면 흙도 (土) 가 되기 때문입니다.



#### \* 88번의 손길과 정성 \*

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



### 농업은 왜 필요할까요?

먹거리 공급	우리가 살아가는데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.
홍수방지 및 환경보전	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	인구의 도시 집중 현상을 방지하고 쾌적한 삶의 공간을 제공하고 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.



#### 쌀은 우리 몸에 어떤 역할을 할까요?

· 쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소**를 골고루 섭취할 수 있습니다.

· 성장을 돕는 '라이신'이라는 **필수아미노산**의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.



### 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 시작했습니다. 이후 통일 신라시대와 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 한자 문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '담채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '담채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, **첫음절 '담'이 '침'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 소화 활동을 돕고 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액 순환을 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)]



# 11월 급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansan-](http://school.jbedu.kr/wansan-)학교소식 -)식생활관

- \* 쌀:친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- \* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다량어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(건오징어채:페루산,북 어채:러시아산)
- \* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!



11/1 **Fri**

찰보리밥  
쇠고기미역국(5.6.9.13.16)  
닭봉감자조림(5.6.13.15.18)  
도토리묵야채무침(5.6.13)  
콘치즈토스트(1.2.5.6.13)  
배추김치(9.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
725.7/29.9/263.3/2.9

**Mon**

**Tue**

**Wed** 수다날

**Thu**

**Fri**

11/4

11/5

11/6 **초등 급식**

11/7 **초등 급식**

11/8 **초등 급식**

흑미밥  
순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18)  
부추오이무침(5.6.13)  
닭고기카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)  
짜먹는구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16)  
배추김치(9.13)  
슈크림붕어빵(1.2.5.6.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
844.3/35.5/209.8/3.5

영양찰밥(13)  
들깨토란탕(5.6.9.13.16)  
시금치된장무침(5.6.13)  
오리불고기(2.5.6.9.12.13.16.18)  
구운김(13)  
깻잎육전(1.2.5.6.13.15.16.18)  
배추김치(9.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
888.7/35.4/197.4/4.7

귀리밥  
호박칼국수(1.5.6.7.9.13.18)  
콩나물무침(5.13)  
잔멸치볶음(5.9.13)  
닭다리구이(오븐)(5.6.12.13.15)  
배추김치(9.13)  
딸기우유(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
727.8/35.3/282.3/3.3

발아현미밥  
청국장찌개(5.9.10.13.16)  
어묵고추장떡볶이(1.5.6.13)  
목살구이/부추무침(5.6.10.13)  
보쌈김치(완)(9.13)  
파인애플  
상추쌈/쌈장(5.6.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
838.3/39.0/250.0/4.6

쌀밥  
쇠고기낙지전골(9.13.16.18)  
우영어묵야채볶음(1.5.6.13)  
순살닭강정(2.5.6.12.13.15)  
배추김치(9.13)  
샤인머스켓  
푹추,오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
774.2/38.5/229.7/4.1

11/11

11/12

11/13

11/14

11/15

영양잡곡밥(5)  
한우갈비탕(1.5.6.9.16)  
참나물들깨무침(13)  
햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
연어버터구이(1.2.5.6.13)  
실파무생채(9.13)  
초코바(2.5)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
811.9/30.9/203.2/4.8

찰보리밥  
꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18)  
숙주나물무침(13)  
돈육고추장불고기(5.6.10.13.18)  
두부구이/양념장(5.6.13)  
배추겉절이(9.13)  
바람떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
743.1/42.1/240.2/4.4

햄야채볶음밥/자장소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18)  
게살계란탕(1.9.13)  
양배추오이무침(5.6.13)  
돼지고기탕수육/과일소스(5.6.10.11.12.13)  
배추김치(9.13)  
요구르트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
688.6/36.5/215.3/4.1

찰현미밥  
돈갈비감자탕(5.6.9.10.13)  
연근조림(5.6.13)  
실곤약야채초무침(5.6.13)  
새우꼬치/소스(1.5.6.9.13)  
배추김치(9.13)  
배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
691.9/24.2/252.6/2.4

흑미밥  
떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18)  
돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13)  
다시마/브로콜리초회(5.6.13)  
회오리감자(5.6.13)  
보쌈김치(완)(9.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
806.9/31.9/157.1/2.8

11/18

11/19

11/20

11/21

11/22

찰보리밥  
순두부김치국(5.6.9.13)  
브로콜리참깨무침(13)  
건파래볶음(5.13)  
누들떡볶이(5.6.13)  
오리훈제굴소스볶음(5.6.13.18)  
배추김치(9.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
811.4/29.7/224.9/2.7

흑미밥  
청국장찌개(5.9.10.13.16)  
돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13)  
콩나물무침(5.13)  
가마보꼬 꼬치(1.2.5.6.13)  
배추겉절이(9.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
689.3/41.3/247.8/3.8

통밀밥(6)  
닭고기미역국(5.6.9.13.15)  
공치김치조림(5.6.9.13)  
청경채무침(13)  
돼지고기바베큐소스구이(5.6.10.12.13)  
배추김치(9.13)  
꿀떡  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
694.8/40.0/353.7/7.1

발아현미밥  
아귀매운탕(5.6.9.13)  
참치두부조림(5.6.13.16.18)  
도라지오이생채(5.6.13)  
닭봉후라이드(5.6.13.15)  
배추김치(9.13)  
꿀  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
609.4/31.7/214.4/3.1

영양잡곡밥(5)  
돈육김치찌개(5.9.10.13)  
새송이메추리알장조림(1.5.6.13)  
건도토리묵상추무침(5.6.13)  
치즈커플릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추김치(9.13)  
우리밀찐빵(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
650.3/33.1/249.3/4.1

11/25

11/26

11/27

11/28

11/29 **중등 급식**

조기장밥  
대구매운탕(5.6.9.13)  
단배추나물(13)  
로제찜닭(2.5.6.13.15.16.18)  
어묵볶음(1.5.6.13.18)  
총각김치(9.13)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
665.7/32.6/253.1/3.1

찰보리밥  
복어콩나물국(5.9.13)  
검은깨목야채무침(5.6.13)  
주꾸미낙지볶음/소면(5.6.13)  
치즈뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15)  
배추김치(9.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
668.2/36.8/279.7/3.6

콩나물밥/양념장(5.6.13.16)  
눈꽃치즈핫도그(1.2.5.6.13)  
시금치된장국(5.6.9.13)  
계란야채말이(1.5.13)  
배추겉절이(9.13)  
블루베리요구르트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
772.0/32.2/418.7/6.3

찰현미밥  
쇠고기무국(얼큰)(9.13.16)  
사과오이무침(5.6.13)  
크림소스떡볶이(2.5.6.10.13.15.16)  
떡갈비구이/파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
배추김치(9.13)  
골드키위  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
893.3/30.9/172.6/4.1

쌀밥  
쌀국수(5.6.13.16)  
꿀깃단무지무침(13)  
배추김치(9.13)  
수제미니햄버거(1.2.5.6.12.13.18)  
자두음료(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
652.6/22.7/230.3/4.7

- ◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳잣