



## 조상들의 지혜를 담은 발효음식

우리나라는 사계절이 뚜렷하며, 산과 들이 많아서 다양한 곡식과 채소가 나고, 바다로 둘러싸여 풍부한 해산물이 생산되고 있어요. 이러한 지리적 특성과 식재료를 이용하여 장류, 김치류, 젓갈류 등의 저장·발효 음식 등 다양한 음식문화를 발전시켜 왔어요.

### 발효음식

젖산균이나 효모와 같은 미생물의 발효 작용을 이용하여 만든 음식

### 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 엇기름물에 발효시킨 음료



#### 식초

곡류나 과일을 발효시켜 만든 음식

❖ 사과식초, 현미식초, 감식초 등



#### 발효주

곡류를 원료로 당화 발효시켜 만든 술

❖ 청주, 막걸리 등

### 전통장의 영양

키토올리고당은 항암·항균 작용과 콜레스테롤 저하에 도움

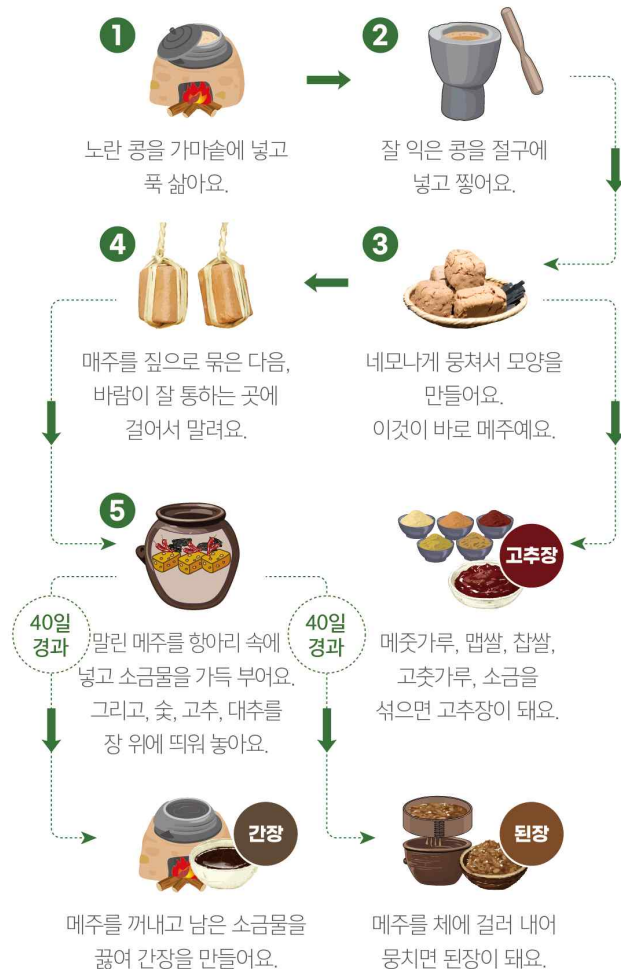
납두균, 레시틴 성분이 뇌세포를 활성화하여 치매 예방에 도움

섬유소가 풍부하여 장운동과 변비 예방에 도움

캡사이신 성분은 위액 분비를 촉진하고 단백질 소화를 도움

비타민과 무기질이 풍부하여 피로회복에 도움

### 전통장 담그는 방법



### 우리 콩의 맛과 건강을 담은 전통장(醬)

콩을 발효시켜 만든 장(醬)은 우리나라 음식의 맛을 내는 대표적인 조미료예요. 그래서 예부터 우리 조상들은 '음식 맛은 장맛'이라고 할 만큼 장을 중요하게 여겼고, 장 담그는 데도 남다른 정성을 기울였어요. 간장과 된장은 삼국 시대 이전부터 우리의 식탁에 올랐고, 고추장은 임진왜란 때 고추가 들어온 다음부터 먹기 시작했어요.



# 10월 학교급식 식단



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
10/3	10/4(생일합상)	10/5(수다날)	10/6	10/7
 <p>10월 3일 <b>개천절</b></p> <p>개천절은 단군이 최초의 민족국가 고조선을 건국한 것을 기념하기 위해 제정한 국경일입니다. 우리나라의 탄생을 기념하고 나라사랑을 실천해봅시다!</p>	<p>쌀밥 한우미역국(13.16.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 갈치구이(2.5.6.) 참나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.13.)</p>	<p>나물비빔밥+달걀후라이(5.13.) 얼갈이된장국(5.6.9.13.18.) 허니버터연근부각(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플쥬스(5.13.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p>	<p>찰옥수수밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.18.) ☼ 간장치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 가지나물(5.6.18.) 건파래볶음(5.) 파김치(13.) 감귤</p>	<p>찰밥 누룽지 뉴욕식핫도그(1.2.5.6.12.13.16.) 양념감자튀김(1.2.5.6.12.13.) 죽은지들기름볶음(9.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.)</p>
10/10	10/11	10/12(수다날)	10/13	10/14
 <p>대체공휴일</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 한우육개장(13.16.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 고등어구이(2.5.6.7.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 청국장(5.13.)</p>	<p>자장덮밥(2.5.6.10.13.18.) 달걀국(1.5.6.13.) 수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 갈비만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 단무지 배추김치(9.13.)</p>	<p>차조밥 ☼ 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 치킨텐더(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 오이소박이(13.) 방울카프레제샐러드(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.)</p>	<p>쌀밥 청국장(5.6.9.10.13.18.) 고추장불고기(5.6.10.13.18.) 코다리강정(5.6.12.13.16.18.) 삼색겨자냉채(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 배</p>
10/17	10/18	10/19(수다날)	10/20	10/21
<p>보리밥 모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 미니콘치즈볼(1.2.5.6.12.) 두부양념조림(5.13.) 시금치된장무침(5.6.13.18.) 백김치(9.13.) 파인애플(12.13.)</p>	<p>서리태콩밥(5.) 동태매운탕(5.6.13.) 숯불오리불고기(5.8.13.) 만두피자그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 세발나물무침 배추김치(9.13.) 사과</p>	<p>☼ 우영우김밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 어묵국(1.5.6.13.16.) 양념찜닭(5.6.13.18.) 소떡소떡(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 복숭아음료(2.)</p>	<p>수수밥 시래기된장국(5.6.13.) 오향장육(삼채소)(5.6.10.13.18.) 건새우무조림(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 길거리토스트(1.2.5.6.12.13.)</p>	<p>귀리밥(5.) ☼ 설렁탕(1.5.6.13.16.) 해물파전(1.3.5.6.9.13.17.) 야채달걀찜(1.5.6.8.9.13.) 방풍나물무침(5.6.13.) 배추겉절이(5.6.13.) 골드키위</p>
10/24	10/25	10/26(잔반이벤트)	10/27	10/28
<p>기장밥 참치김치찌개(1.5.9.10.13.) 간장찜닭(5.6.13.15.18.) 둥그랑땡(1.2.5.6.10.12.15.16.) 참나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 시리얼요거트(2.5.6.)</p>	<p>발아현미밥 추어탕(5.6.13.) 순살후라이드치킨(2.5.6.12.13.15.18.) 미트볼야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고춧잎무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 독도태극떡(4.5.13.)</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.) 매콤콩나물국(5.9.13.) 콜팝(콜라 대신 에이드)(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 망고치즈샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>검정쌀밥 등뼈감자탕(5.6.10.) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.9.12.13.18.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.) 치커리사과무침 배추겉절이(9.13.)</p>	<p>팽초고기주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) ☼ 쌀국수(5.6.9.12.13.16.) 반미샌드위치(2.5.6.10.13.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 사과음료(5.12.13.)</p>
10/31	원산지 표시			
<p>혼합잡곡밥(5.) 달걀만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 치킨까스(1.2.5.6.13.15.) 고추어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 애호박새우볶음(9.13.) 깍두기(9.13.) 초코우유(2.13.18.)</p>	<p>&lt;☼ 표시는 학생추천메뉴입니다.&gt;</p>			
	<p>* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:외국산, 아귀/가공품:외국산 * 낙지/가공품:베트남산/베트남산, 주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산/미꾸라지:국내산)</p>			

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.