

## 11월 11일

### 빼빼로데이? 가래떡데이!

11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '농업인의 날'인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 '가래떡 데이'입니다.

#### 농업인의 날 유래

농업인의 날은 사람이 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다가 흙으로 돌아간다는 철학을 담고 있습니다. 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 土(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 土土 土土, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '十(10)+一(1)'가 합쳐져서 숫자 11일 뜻한다고 하고, 이때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라는 이유도 있습니다.

#### 농업은 왜 필요할까요?

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

## 고기가 없어도 괜찮아~ 환경과 건강을 위한 채식!!

### 채식이란?

채식은 육류인 고기 같은 동물성 식품은 피하고 곡물이나 채소, 과일류 등의 식물성 식품 위주의 식사를 하는 것을 뜻합니다.

### 채식을 하는 이유!

#### 첫 번째 이유 - 건강을 위하여

동물성 식품을 많이 먹으면 포화지방, 콜레스테롤의 섭취가 증가해 비만, 고혈압, 심장병 등의 질병이 생길 수 있습니다.

#### 두 번째 이유 - 동물윤리

인간과 마찬가지로 동물도 고통과 감정을 느끼기에 자연의 일부로서 존중받아야 합니다.

#### 세 번째 이유 - 지구환경 보호를 위하여

인간이 먹는 육식을 위해 키워지는 소가 내뿜는 온실가스(메탄)는 전체 온실가스 배출의 14.5%를 차지합니다.

[자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관), 환경교육포털, 재미있는 음식과 영양이야기, 다음 검색]

## 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 통일신라시대와 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 한자문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '딤채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '딤채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, '딤'이 '짐'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 소화활동을 돕고 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 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 학교급식 식단 안내



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

11/4 <b>Mon</b> 생일밥상	11/4 <b>Tue</b>	11/6 <b>Wed</b> 수다날	11/7 <b>Thu</b> 저탄소채식	11/8 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>한우미역국(5.6.16)</li> <li>LA돈갈비(5.6.10)</li> <li>우영조림(5.6.13)</li> <li>시금치무침(13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>생일케익(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보리밥</li> <li>닭곰탕(2.5.12.15.16.18)</li> <li>볼카츠(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>돼지고기메추리알장조림(1.5.6.13.16)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>단감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13)</li> <li>토마토스파게티+갈릭스틱(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>제철과일샐러드(1.2.5.6.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>스위트 자몽(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>홍합탕(5.6.18)</li> <li>복음짬뽕(5.6.9.13.17.18)</li> <li>두부달걀부침(1.5.6)</li> <li>고추어묵조림(1.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5)</li> <li>등뼈감자탕(5.6.10)</li> <li>한식잡채(1.5.6.8.10.13.16)</li> <li>군만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>진미채도라지무침(5.6.13.17)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>바람떡+요구르트(2)</li> </ul>
에너지 774.1 단백질 28.7 칼슘 167.0 철분 2.9	에너지 765.0 단백질 27.6 칼슘 111.9 철분 4.1	에너지 826.4 단백질 28.7 칼슘 212.3 철분 3.5	에너지 769.1 단백질 36.4 칼슘 213.3 철분 4.3	에너지 812.5 단백질 39.3 칼슘 123.8 철분 3.1
11/11 <b>Mon</b>	11/12 <b>Tue</b> 저탄소채식	11/13 <b>Wed</b> 수다날	11/14 <b>Thu</b> 저탄소채식	11/15 <b>Fri</b> 텃밭러데이
<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>쇠고기무국(16)</li> <li>쭈불고기(5.6.10)</li> <li>감자조림(5.6.13)</li> <li>브로콜리초무침(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>떡꼬치(5.6.12.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>두부주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>꼬치어묵우동(1.2.5.6.8.9)</li> <li>떡볶이&amp;김말이(1.5.6.13.16)</li> <li>호박야채전(1.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>망고요거트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>두부감자맑은된장국(5.6)</li> <li>MBTI돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16)</li> <li>고구마버터구이(2.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>자두매실쥬스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>홍국쌀밥</li> <li>복어콩나물국(5.9)</li> <li>간장오리불고기(5.6.13)</li> <li>고등어구이(5.6.7)</li> <li>무생채</li> <li>배추김치(9)</li> <li>두부찰도그롤(2.5.6.10.15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>꽃게된장국(5.6.8.9.16.17.18)</li> <li>수육+야채쌈(5.6.10.13)</li> <li>쫄면+만두(1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>오이고추무침(5.6)</li> <li>보쌈김치(9)</li> <li>아망추(11.13)</li> </ul>
에너지 757.9 단백질 26.1 칼슘 152.6 철분 2.9	에너지 896.6 단백질 23.7 칼슘 364.7 철분 12.2	에너지 826.3 단백질 22.0 칼슘 154.4 철분 3.3	에너지 771.3 단백질 33.3 칼슘 287.1 철분 2.8	에너지 869.8 단백질 40.4 칼슘 202.7 철분 3.3
11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b>	11/20 <b>Wed</b> 뽑기이벤트	11/21 <b>Thu</b> 저탄소채식	11/22 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>용가리치킨너겟(1.2.5.6.13.15.16)</li> <li>햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>야채달걀말이(1.5)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>조각배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>한우우거지장터국밥(5.6.16)</li> <li>참치볶음김치+온두부(5.9.13.16.18)</li> <li>소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>숙주무침</li> <li>깍두기(9)</li> <li>미숫가루(2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18)</li> <li>짬뽕(5.6.9.13.17.18)</li> <li>단무지</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요구르트</li> <li>노엣지BBQ피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>문어콩나물술밥+양념장(5.6)</li> <li>수제비국(1.5.6)</li> <li>간풍새우(1.2.5.6.9.13)</li> <li>공치시래기조림(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>방울토마토(12)</li> <li>우리깨죽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>수수밥</li> <li>콩나물국(5.9)</li> <li>치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>돈육달걀장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>오이소박이(13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아이스호시</li> </ul>
에너지 764.2 단백질 30.0 칼슘 233.9 철분 4.3	에너지 766.0 단백질 33.4 칼슘 290.6 철분 4.3	에너지 780.8 단백질 42.3 칼슘 303.7 철분 3.2	에너지 817.2 단백질 33.8 칼슘 548.9 철분 7.4	에너지 757.9 단백질 27.6 칼슘 116.5 철분 2.6
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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>시골청국장(5.6.9)</li> <li>눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15)</li> <li>햄,크래미버섯전(1.2.5.6.8.10.15.16)</li> <li>도토리묵/양념장(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>마들렌도넛(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>맘스버거(1.2.5.6.15.16)</li> <li>사과쥬스(13)</li> <li>쌀밥</li> <li>냉이된장국(5.6.9)</li> <li>메추리알곤약조림(1.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황쌀밥</li> <li>시래기된장국(5.6)</li> <li>고추장불고기/야채쌈(5.6.10.13)</li> <li>순두부달걀찜(1.5)</li> <li>버섯토란탕(9)</li> <li>파김치(13)</li> <li>초코칩쿠키(1.2.4.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>불고기필라프+달걀후라이(1.5.6.10.13.18)</li> <li>우동국(5.6.7.9.13.18)</li> <li>매콤새송이버섯구이(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>뮤즐리멸치볶음(5.6.13)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>인절미갈릭토스트(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>설렁탕+중면(1.5.6.13.16)</li> <li>백순대볶음(2.5.6.10.13.16)</li> <li>볼락구이(2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>미역오이초무침(13)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>사과</li> </ul>
에너지 764.8 단백질 37.8 칼슘 199.8 철분 3.7	에너지 816.8 단백질 26.8 칼슘 313.3 철분 6.9	에너지 759.4 단백질 37.9 칼슘 447.0 철분 5.2	에너지 670.9 단백질 31.9 칼슘 308.7 철분 3.2	에너지 721.8 단백질 118.5 칼슘 154.1 철분 5.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.yongheung.ms.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판 참조

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 용흥중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우(암소)
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- \* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량아: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산)
- \* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁이(멍게) 사용 안함!