



군서미래 영양소식

2024년 11월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

				11/1 (금) 11학년 전문과과정 참쌀밥 하트떡국(1.5.16) 떡갈비스테이크&어린이 (5.10.16) 도라지오이무침(5.13) 총각김치(9) / 과일 * 866.3/30.6/257.9/3.8
11/4 (월)	11/5 (화)	11/6 (수)	11/7 (목)	11/8 (금) 11학년 전문과과정 발아현미밥 얼갈이된장국(5) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13) 고구마맛탕(13) 배추김치(9) 주스(사과/포도)/우유(2)선택 * 745.7/24.8/336.4/2.8
차수수밥 짬뽕순두부찌개 (5.6.9.10.15.17.18) 동파육&청경채 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 숙주나물무침 배추겉절이(9) / 과일 * 823.3/41.7/272.4/4.0	보리밥 쇠고기미역국(5.16) 닭볶음탕(5.13.15.감자) 탕평채(5.13.16) 배추김치(9)&백김치(9.19)선택 붕어빵[반반(1.2.5.6.16)/ 단팥,슈크림(1.2.6)]선택 * 770.3/42.0/250.3/3.6	마크니카레라이스 (2.5.6.12.15.감자) & 난파라타(2.5.6) 닭꼬치구이 (1.5.6.12.13.15) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 깍두기(9) * 840.7/32.8/218.5/12.2	참쌀밥 한우사골순대국 (2.5.6.10.13.15.16) 달걀찜(1) 김치파전(2.5.6.9.16) 깍두기(9)/석박지(9)선택 부추겉절이(13)선택 / 과일 * 715.8/26.9/222.9/4.4	
11/11 (월)	11/12 (화)	11/13 (수)	11/14 (목)	11/15 (금) 11학년 전문과과정 참쌀밥 황기닭백숙(5.15) 삼치무조림(5.13) 참나물들깨무침 배추겉절이(9) 치즈앤슈파이(2.5.6) * 638.6/33.8/245.9/2.4
밤밥 차돌박이된장찌개 (5.16.감자) 오리간장불고기(5.6.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 과일(선택) * 796.5/32.5/297.2/4.4	차조밥 대구매운탕(5) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 깻잎순나물(5) 떡꼬치(5.12.13) 배추김치(9) * 648.9/44.8/297.9/3.7	베이컨크림스파게티 (1.2.5.6.10.15.16.18) 함박스테이크(1.5.6.10.16) &데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18) 양상추과일샐러드(12) &키위드레싱(13) 깍두기(9)/오이피클(선택) 요구르트(2) / 소량밥(신청) *1,013.0/31.9/311.9/3.0	대학수학능력시험	
11/18 (월)	11/19 (화)	11/20 (수)	11/21 (목)	11/22 (금) 11학년 전문과과정 울무밥 꼬치어묵국(5.6) 시금치달걀말이(1) 두부구이(5) 볶음김치(9.13) 과일 * 675.7/32.9/344.6/4.6
흑미밥 맑은콩나물국(5) 분모자점닭(5.6.13.15) 싸먹는납작만두(6) & 비빔채소(5.13) 배추김치(9) 과일(선택) * 693.8/38.1/242.0/2.9	현미밥, 팽이버섯된장국(5) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 총각김치(9) 젤리블리(망고(2),복숭아(11), 포도선택) * 785.7/32.6/222.4/3.2	콩나물밥(5.13.16) & 달래양념간장(5.13) 순두부달걀맑은탕(1.5.9) 순살치킨/치즈뿌린치킨(선택) (2.5.6.13.15) 감자/고구마스틱(5.6.12)선택 배추겉절이(9) * 871.5/39.3/252.1/3.7	혼합잡곡밥(5) 주꾸미맑은탕(5) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13) 새송이옛장구이(5.13) 배추겉절이(9) 과일(선택) * 610.2/34.0/234.4/3.1	
11/25 (월)	11/26 (화)	11/27 (수)	11/28 (목)	11/29 (금) 7~9학년 체험학습, 11학년전문과과정 기장밥 건설우아육국(5.9) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이부추무침(13) 배추겉절이(9)/백김치(9.19) 선택 과일 * 606.4/30.2/317.5/2.8
참쌀밥 나주식곰탕(1.5.16) 코다리강정(5.6.12.13) 시금치나물(5) 배추김치(9) 티라미수참쌀떡(2.6) * 704.1/50.0/294.9/3.7	옥수수밥 콩가루배추국(5) 눈꽃치즈달걀비 (2.5.6.12.13.15.16) 시금치나물(5) 총각김치(9) 과일(선택) * 654.9/39.2/350.7/3.3	달걀볶음밥(1.5.9.18) 베트남쌀국수 (5.6.12.13.15.16.18) 채소춘권&칠리소스(2.5.6) 깍두기(9) 열대과일주스(13) * 791.6/25.5/102.1/4.1	차수수밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 닭봉오른구이(13.15) 미역줄기볶음 오이김치(9) 과일 * 663.2/35.0/252.7/2.5	

가정연계 안내사항

- 중고등 배식대는 자율배식으로 운영하고 있습니다. 스스로 책임있게 먹을 만큼 담고, 골고루 먹도록 안내해 주세요.
- 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 안내해 주시고, 가정에서도 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요.
- 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.



1. 김치의 날이란?

김치의 가치와 우수성을 알리기 위한 법정기념일입니다.
2020년 2월 11일 ‘김치산업 진흥법’ 제20조의 2가 신설되어
매년 11월 22일로 정해졌습니다.

2. 11월 22일이 김치의 날로 정해진 이유는?

김치 소재 하나하나(11월)가 모여 22가지의 다양한 효능을
나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

3. 김치의 어원

○ 김치의 어원 : ‘딤채’

- ‘침채(沈菜)’의 고려 이전 음이 딤채였습니다.
‘딤채 → 짐채 → 침치 → 김치’로 음운 변화를 거쳐 정착한
것으로 봅니다.

○ 김치 이름의 유래

깍두기	오이소박이	총각김치
‘조금 단단한 물건을 대중 없이 자꾸 썰다.’ 뜻에서 유래한 이름입니다.	갈라놓은 오이 속에 양념소를 넣어 만들 었다는 뜻입니다.	옛날 남자아이들의 머리 모양에서 유래 한 이름입니다.

4. 김치의 효능

1) 항균 효과

김치의 부재료인 고춧가루의 ‘캡사이신(capsaicin)’ 마늘의
‘알리신(allicin)’, 생강의 ‘진저롤(gingerol)’과 ‘쇼가올
(shogaol)’ 성분은 우수한 항균 효과가 있다고 알려져 있
습니다.

2) 장 건강 개선 효과(장내 환경 개선)

3) 면역 증진 효과(항산화, 염증 감소)

4) 항콜레스테롤 효능(대사증후군 예방)

5) 피부 건강 개선 효과(아토피 개선, 여드름 개선, 피부미용)

5. 다양한 김치의 종류

 배추김치	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣 어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭 한 식감이 특징이에요.
 깍두기	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발 효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나 요.
 오이김치	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만 드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많 습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드 니 쉽게 즐길 수 있어요.
 갯김치	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅 니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
 총각김치	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치 로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징 입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개 에 넣어 먹기도 해요.
 파김치	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

우리학교 식단속 제철 식재료

배추

배추는 서늘한 기후를 좋아하는 저온성 채소로서 생육에 가장
알맞은 온도는 20℃ 전후이고 결구의 최적온도는 15~16℃입
니다. 과거에는 가을에만 재배되었으나 근래에는 봄철 하우스
재배 및 여름철 고랭지 재배도 시행되고 있습니다.

배추의 원산지는 중국이며 오래전부터 우리나라에서 재배되었
는데요. 김치의 주재료로 무·고추·마늘과 함께 우리나라 4대
채소에 속합니다. 우리 식생활에 있어서 가장 중요한 부식인
김치를 만드는 데 필수적인 재료이며, 김치 외에도 국을 끓이
기도 하고 쌈을 싸서 먹기도 합니다.

출처 : “[법제처] 11월 22일은 김치의 날입니다.” 법제처 공식 블로그(2022.11.22.)

“김치, 이름의 역사” 세계김치연구소 김치콘텐츠통합플랫폼(2024.05.13.), “11월 22일은 ‘김치
의 날’...놀라운 22가지 효능은?” 대한민국정책브리핑(2023.11.15.). 한국민족대백과사전 “배추”