



# 11월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

## 11월의 제철 식재료

11월의 제철 식재료는 배추입니다.



배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로, 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 활용할 수 있는 채소입니다.

배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한, 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부합니다.

## 다양하고 맛있는 김치

김치는 배추, 무 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 전통음식입니다. 김치는 발효되는 과정에서 우리 몸에 유익한 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부합니다. 이러한 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해, '11월 22일을 김치의 날'로 제정하였습니다.

### ● 다양한 종류의 김치를 알아볼까요?



#### 1. 배추김치

: 소금에 절인 배추에 소를 버무려 만듭니다. 숙성시켜 익은 김치도 맛있고, 즉석에서 버무려 먹는 걸절이도 별미입니다.

#### 2. 동치미

: 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 담그는 김치입니다. 주재료인 무는 원활한 소화작용을 도와줍니다.

#### 3. 오이소박이

: 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만듭니다. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부하여 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.

이외에도, **깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치** 등 아주 다양한 종류의 김치가 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요?

[출처: 네이버 지식백과]

## 농업인의 날, 11월 11일

11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 높이고, 농업의 중요성을 되새기는 의미가 담긴 법정기념일 '농업인의 날'입니다.



### ● 농업은 왜 필요할까요?

#### 1. 먹거리 공급 기능

: 농업은 우리가 살아가는 데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.

#### 2. 홍수방지 및 환경 보전 기능

: 벼농사를 짓기 위하여 논에 물을 가두어 만든 논둑은 여름철 홍수를 방지하는 댐과 같은 역할을 합니다.

#### 3. 전통문화 계승 및 발전

: 우리 민족은 오랜 농경민족으로, 농업과 연관된 많은 전통문화를 가지고 있으므로, 이를 계승하고 발전시켜 나갈 수 있습니다.

#### 4. 농촌 지역사회 유지 기능

: 농업의 활성화는 인구의 도시 집중 현상을 방지하고, 쾌적한 삶의 공간을 제공하며, 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.

## 11월의 절기 '소설'



우리나라 24절기 중 스무 번째 절기로, '첫눈이 내린다고 하여 소설(小雪)'이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만, 눈이 내릴 만큼의 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 우리 선조들은 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며, 겨울 동안 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 따뜻한 옷이나 침구를 마련하거나, 소먹이로 쓸 볏짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

# 11월 학교급식 식단 안내

|  |  |
|--|--|
| <p><b>알레르기 정보]</b><br/>                 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣</p> <p><b>* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</b></p> | <b>11/1 Fri</b><br>찰흑미밥<br>한우갈비탕<br>(1.2.5.6.9.13.16.18)<br>돈육메추리알조림<br>(1.5.6.10.13)<br>부산식비빔당면<br>(1.5.6.13)<br>애호박새우살볶음<br>(5.9.13)<br>깍두기(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>617.0/31.2/96.0/4.8 |
|--|--|

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <b>11/4 Mon</b>  | <b>11/5 Tue</b>  | <b>11/6 Wed 수다날</b>   | <b>11/7 Thu</b>   | <b>11/8 Fri</b>   |
| 참쌀기장밥<br>돼지고기김치찌개<br>(5.6.9.10.13)<br>팔단호박죽(13)<br>고사리들깨볶음(5.6)<br>열무김치(9)<br>치즈크림스프(비내이션피자)<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>534.4/22.8/231.1/2.4 | 혼합잡곡밥(5)<br>웅심이수제비국(5.6.17)<br>춘천식당갈비<br>(5.6.13.15)<br>감자전(1.5.6)<br>콩나물무침(5)<br>배추겉절이(9.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>636.3/27.8/120.7/2.4 | 찰흑미밥<br>짬뽕국(15.6.8.9.10.16.17.18)<br>수제당수육<br>(1.5.6.10.11.12.13)<br>마파두부<br>(5.6.10.12.13.18)<br>열무나물무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>533.8/29.8/166.9/3.3 | 친환경찰보리밥<br>꼬치어묵탕<br>(1.5.6.9.13)<br>돼지고기동파육<br>(5.6.10.13.18)<br>쫄면야채무침(5.6.13)<br>깻잎순볶음(5.6)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>737.0/32.8/203.2/2.8 | 찰흑미밥<br>닭고기미역국(5.6.15)<br>콩나물돈육불고기<br>(5.6.10.13.18)<br>새우살네타리버섯들깨볶음<br>(9.13)<br>건과파자반(5.13)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>560.2/34.4/106.5/2.4 |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>11/11 Mon</b>  | <b>11/12 Tue</b>  | <b>11/13 Wed 수다날</b>   | <b>11/14 Thu</b>  | <b>11/15 Fri</b>  |
| 참쌀기장밥<br>시금치된장국(5.6)<br>돼지갈비김치찜<br>(5.6.9.10.13)<br>계란말이(1.5)<br>배추겉절이(9.13)<br>소떡소떡<br>(1.2.5.6.10.12.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>737.0/42.1/135.1/3.2 | 혼합잡곡밥(5)<br>황태우두부국(5)<br>한우간장불고기<br>(5.6.13.16.18)<br>고추장어묵볶음<br>(1.5.6.13.18)<br>과일요구르트샐러드<br>(1.2.5.6.12)<br>열무김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>553.9/32.5/149.4/4.0 | 찰흑미밥<br>꽃게탕(5.6.8)<br>로제찜닭<br>(2.5.6.12.13.15)<br>고구마야채튀김<br>(1.5.6.13)<br>썩갠두부무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>653.1/27.8/194.1/2.6 | 친환경찰보리밥<br>소고기미역국(5.6.16)<br>오삼불고기<br>(5.6.10.13.17)<br>삼치카레구이<br>(2.5.6.12.13.16.18)<br>우영채조림(5.6.13)<br>배추겉절이(9.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>643.5/32.6/89.6/2.1 | 찰흑미밥<br>참치김치찌개(5.9)<br>돼지고기수육&쌈장<br>(5.6.10.13)<br>간장비빔국수<br>(1.5.6.13.16.18)<br>무말랭이진미채무침<br>(5.6.13.17)<br>열무김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>794.2/41.0/191.0/3.6 |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>11/18 Mon</b><br>채식의 날  | <b>11/19 Tue</b>  | <b>11/20 Wed 수다날</b>  | <b>11/21 Thu</b>  | <b>11/22 Fri</b>  |
| 참쌀기장밥<br>청국장찌개(5.9)<br>메추리알어묵조림<br>(1.5.6.13)<br>골뱅이야채초무침&<br>채식군만두<br>(1.5.6.10.13.15.16.18)<br>도시락 김<br>열무김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>580.2/26.7/219.3/5.4 | 혼합잡곡밥(5)<br>조랭이떡만두국<br>(1.5.6.10.16.18)<br>돼지고기참스테이크<br>(5.6.10.12.13.16)<br>콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18)<br>시금치나물고추장무침<br>(5.6)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>682.9/27.0/110.4/3.2 | 목살필라프<br>(2.5.6.10.13.18)<br>김치콩나물국(5.6.9)<br>시장식깨통닭<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>떡볶이<br>(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>치커리사과초무침<br>(5.6.13)<br>깍두기(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>653.0/26.2/155.0/2.4 | 친환경찰보리밥<br>등뼈감자탕(5.6.10)<br>닭봉양념구이<br>(5.6.12.13.15)<br>토마토스파게티<br>(1.5.6.10.12.13.16)<br>청경채나물무침<br>배추겉절이(9.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>751.6/39.4/171.2/3.2 | 찰흑미밥<br>얼큰해물순두부찌개<br>(1.5.6.8.9.16.17.18)<br>수제카레돈가스<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>견과류열치볶음<br>(5.9.13)<br>오이도라지초무침(13)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>589.3/29.0/118.2/2.1 |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <b>11/25 Mon</b>   | <b>11/26 Tue</b>  | <b>11/27 Wed 수다날</b>   | <b>11/28 Thu</b>   | <b>11/29 Fri</b>  |
| 참쌀기장밥<br>들깨미역국(5.6)<br>고추장오리주물럭&쌈무<br>(5.6.13)<br>감자채행볶음<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>참나물김가루무침<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>486.4/17.9/180.9/3.1 | 혼합잡곡밥(5)<br>얼큰소고기국<br>(5.6.13.16)<br>단호박돼지갈비찜<br>(5.6.10.13.18)<br>매콤진미채조림<br>(5.6.13.17)<br>상채나물무침(5.6)<br>열무김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>599.6/34.5/99.4/2.4 | 찰흑미밥<br>제주식고기국수<br>(2.5.6.9.10)<br>새우살미나리전<br>(1.5.6.9.13)<br>감오징어오이초무침<br>(5.6.13.17)<br>배추겉절이(9.13)<br>감갈<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>671.0/37.7/135.3/2.7 | 친환경찰보리밥<br>애호박두부된장국<br>(5.6)<br>매콤닭찜(5.6.13.15)<br>궁중떡잡채<br>(5.6.13.16)<br>단배추나물무침<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>622.0/29.0/157.7/2.6 | 찰흑미밥<br>부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.15.16.18)<br>코다리강정(5.6.12)<br>해물볶음우동<br>(5.6.8.9.12.13.16.17.18)<br>근대나물무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>761.8/48.0/228.1/2.8 |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

\* 학교 사정파 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. \* 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산물을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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