



11월 영양소식

김제시 금구면 금구로 40 / 홈페이지 http://school.jbedu.kr

교 장 실 : 546-7004

교 무 실 : 546-5712

식생활관 : 070-5204-7958

김치 먹고~ 면역력 높이고~



우리 조상들의 지혜가 가득 담겨 있는 전통 발효 식품 김치는 우리밥상에서 빠지지 않는 반찬이에요. 김치는 재료의 종류 및 담그는 방법에 따라 다양하며 우수한 영양학적 가치가 담겨져 있어요. 특히 아이들의 면역력에 큰 역할을 하는 김치! 알아볼까요?

면역이란?



생체의 내부 환경이 외부 인자인 항원에 대하여 방어 하는 현상 즉, 외부에서 들어온 병균에 저항하는 힘을 말해요

김치 속 면역력 찾기

김치가 살아 있는 음식으로 그 기능성을 인정받는 이유는 발효에 있어요. 김치가 숙성 되면서 생기는 유산균은 살아있는 Probiotic (생균제)으로 다음 기능을 해줘요

- 변비 및 대장암 예방
- 장내를 청소하는 정장작용
- 면역활성 증강효과
- 어린이 아토피증상 완화
- 항동맥경화/항산화/항노화/암예방/항암효과

김치 재료의 영양



배추

섬유질, 비타민A, 비타민C, 칼슘, 인, 칼륨 등 풍부



무

카로틴, 비타민C 등 풍부하며 감기예방과 소화기능 개선, 숙취해소, 항암효과



고춧가루

카로틴과 비타민C 함량이 높으며 면역세포의 활성 증가시킴



마늘

항암효과, 피로해소, 면역력 강화, 신경안정효과



생강

혈액순환, 발한작용, 항균작용, 성인병예방



젓갈

칼슘과 필수아미노산 등이 높아 영양증진 및 김치의 향미형성

면역력 개선을 위해 어떻게 해야 할까요?

- 항산화 성분이 풍부한 **야채와 과일**을 먹어요
- **양질의 단백질**을 섭취해요
- 아침식사를 거르지 않아요
- 한가지 곡류보다는 **잡곡류**를 섭취해요
- **발효 식품**(청국장, 된장, 김치 등)의 섭취를 늘려요
- 즐겁게 식사하는 습관을 가져요

겨울, 우리아이 면역을 책임질 감귤김치



재료 (유아 1인 기준)

배추 15g, 감귤 100g, 당근 3g, 미나리 2g

양념

고춧가루 0.5g, 마늘 0.2g, 생강 0.1g, 소금 0.2g

조리방법

- ① 귤은 껍질을 가서 믹서에 갈아 체에 내린다.
- ② 배추는 알맞은 크기로 썰어 소금에 절인 후 체에 발친다.
- ③ 당근, 미나리는 알맞은 크기로 썬다.
- ④ 굴즙에 고춧가루, 생강즙, 다진마늘을 넣고 김치국물을 만든다.
- ⑤ 배추, 당근, 미나리에 김치국물을 부어 실온에 2일 숙성시킨다.

Tip!

귤의 새콤달콤한 맛과 향을 이용한 저염 김치예요. **비타민C**가 풍부한 귤은 신진대사를 원활하게 도와주고, 겨울철 감기예방에 좋아요!

출처 | 식품의약품안전처, 부산대학교 김치연구소

쑥쑥 크고 튼튼해지는 캠페인

뼈째먹는 생선·유제품 먹기!
녹황색채소·해조류 먹기!
나트륨·탄산음료 섭취 줄이기!

이 달의 알레르기 정보

게



- 게, 꽃게(생것), 꽃게탕, 게(해물)전골

★ 이 외에도 게를 함유한 다양한 식품이 있으니 식품표시를 반드시 확인하시고, 섭취하여야 합니다.

출처 | 식품알레르기 교육 및 급식관리매뉴얼(서울시 식품안전 추진단)



11월 학교급식 식단 안내



원산지표시		11월 학교급식 식단 안내			11/1 Fri 생일밥상
쌀, 찰면미	국내산				오색현미밥 소고기미역국(5.6.16) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 애호박채/스팸햄전(1.2.5.6.9.10.15.16) 해물굴소스잡채(1.5.6.9.10.13.17.18) 충각김치(9) 생일케이크~(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.7/45.9/272.4/4.7
(가공식품 포함)	국내산 한우				
돼지고기	국내산				
(가공식품 포함)	국내산				
닭고기	국내산				
(가공식품 포함)	국내산				
배추김치	국내산				
(배추, 고춧가루)	국내산				
대구, 고등어, 조기, 갈치, 오징어	국내산				
낙지	중국산				
명태, 동태(가공품)	러시아				
다랑어(가공품)	원양산				
두부(콩)	국내산				
	국내산				
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri	
귀리밥 해물순두부찌개(5.9.10.13.16.17.18) 우엉어묵볶음(1.5.6.13) 김가루실파무침 카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 과일쥬스(자몽)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/39.8/176.7/4.7	흑미밥 채소비빔면(1.3.5.6.13.16) 대구지리(5.9.17) 오이스틱, 상추쌈/쌈장(5.6.13) 데리아끼삼겹살오븐구이(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 애플망고라씨(수제)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.1/32.5/242.8/3.4	바지락살솔밥(5.6.13.18) 얼갈이된장국(5.6.9) 불닭양념치킨(5.6.12.13.15.18) 구운김(완) 배추겉절이(9.13) 요구르트(식물성유산균)(2) 우리쌀아몬드쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/26.2/269.3/5.4	홍미밥 참치고추장찌개(5.6.9.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 계란야채말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 멜론 소떡소떡(수제)(2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.7/38.5/198.9/3.8	떠먹는 유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 베트남쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 가지부추무침(5.6) 두부담음 돈육전(1.5.6.10.15.18) 허니버터치킨(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 과일푸딩(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/35.4/391.1/5.2	
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed 수다날	11/14 Thu	11/15 Fri	
통밀밥(6) 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 쇠갓게맛살무침(1.5.6.8) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 순살갈치카레전(1.2.5.6.12.13.16.18) 나박각두기(담금)(9.13) 뽕뽕초코 크로플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/33.8/348.3/24.5	찰기장밥 소고기당면국(1.5.6.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 스타리콩나물무침(5) 건파래자반(5.13) 낙지볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 685.2/42.3/160.4/5.8	짜장소스(1.5.6.10.13.16) 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 팽이버섯부추달걀국(1) 오이소박이(9.13) 등심꿔바로우탕수(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.9/29.6/283.6/9.2	혼합잡곡밥(4곡)(5) 들깨미역국(5.6) 청경채겉절이(9.13) 곤길리에라구파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 케이준치킨/샐러드(1.2.5.6.12.15) 충각김치(9) 노릇지불고기피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/33.0/250.6/3.8	차수수밥 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) 돼지갈비조림(5.6.10.13.18) 꼬막야채무침(5.6.18) 순살달고기강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/29.7/192.3/4.7	
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed 수다날	11/21 Thu	11/22 Fri	
귀리밥 사골떡만두국(1.5.6.10.16.18) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 시금치나물(들깨) 순살조기구이(5.6) 충각김치(9) 아이스크림(밀크베리베리)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.6/36.8/228.6/4	차수수밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 들기름메밀국수(3.5.6.13) 아삭이고추&상추쌈(자율) 간쑤새우(1.5.6.9.12.13) 보쌈김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/27.2/259.3/3.6	치킨마요덮밥(수제)(1.5.6.13.15.18) 김치콩나물국(5.9) 상추숙감무침(5.6) 국물떡볶이(1.5.6.9.13) 오징어&김말이튀김(1.5.6.16.17) 충각김치(9) 과일쥬스(파인애플)*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.1/31.6/233.8/6.8	보리밥 한방닭곰탕(15) 순살고등어무조림(간장)(5.6.7.13.18) 세발나물사과무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 씨앗호떡파이(1.2.4.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/40.1/144.8/3.9	흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 삼겹살두부조림(5.6.10.13) 바삭코돈부(1.2.5.6.15.18) 케이준감자(5.6) 배추겉절이(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/36.1/375.8/3.7	
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed 수다날	11/28 Thu	11/29 Fri	
홍미밥 낙지연포탕(9.13) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 오이부추무침(9.13) 미트볼비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 카라멜 버터티그레(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/36.1/199.8/3.9	통밀밥(6) 냉이콩나물된장국(5.6.9) 명엽채견과조림(5.6.13.14) 탄두리오리주물럭(2.5.6.12.13) 애호박나타리볶음~(9) 동태전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.3/29.1/226.0/5.8	소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13) 북어무국 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 알리오올리치킨(2.5.6.13.15.18) 멘보샤(수제)(1.2.5.6.9.13.18) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(감귤한모금)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/36.4/200.1/3.8	찰기장밥 우동국(1.5.6.7.13.18) 아귀살콩나물찜(5.6.13) 참나물양상추유자청무침(13) 일식등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 쇼콜라크루키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.4/27.6/193.4/5.1	혼합잡곡밥(4곡)(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 바비큐닭조림(5.6.12.13.15) 미나리무침 한우육전&유린기소스(1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 방울토마토&파인애플(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.5/36.9/233.9/6.1	

▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.