



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

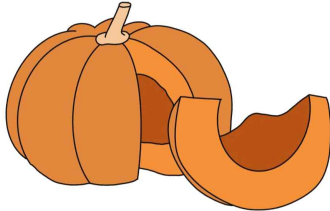
맛있는 NEW 영양소식

2024년 11월호

군산경포
초등학교

우) 54033 군산시 백릉로 75 교무실 063)445-4772 행정실 063)445-0611 FAX 063)445-9744

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.

	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

점자의 날

○●	○●	○○	○●	●○	○●	●●	○○
○○	●●	●○	○○	●○	●●	○○	●○
○●	●○	○●	○●	○●	○●	○○	○○
ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅊ	ㅋ	ㅌ

11월 4일은 점자의 날로 시각 장애인들이 사용하는 점자에 대한 이해를 높이고, 점자의 중요성을 알리기 위해 정해진 날입니다.

점자는 손으로 만져서 읽을 수 있어요. 조합에 따라 다른 글자를 나타냅니다. 시각 장애인들은 점자를 통해 책을 읽고, 정보를 얻어요.

점자의 날을 맞이하여 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	꾸꾸미/가공품	다랑어/가공품	우렁쉥이/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	중국산/중국산	원양산/원양산	국내산/국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
식단정보	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
				11/1 현미밥 오징어무국(5.6.8.9.16.17.18) 찜닭(5.6.13.15) 고사리볶음(5.6) 배추김치(9) 단호박죽(13) 단팔호빵(1.2.5.6) 열량:565.7kcal/단백질:23.5g
11/4 밀쌀밥(6) 얼갈이배추된장국(5.6) 빨간콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 김부각 상추쌈 열량:594.8kcal/단백질:24.7g	11/5 보리밥 소고기시래기국(5.6.16) 근대된장무침(5.6) 치즈등심롤카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 불닭팽이버섯구이(5.6.13) 총각김치(9) 배(13) 열량:622.4kcal/단백질:25g	11/6 치킨마크니커리(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부무국(5) 치커리유자샐러드(1.2.5.6.12) 시금치무침(5.6.13) 탄두리치킨(5.15) 배추김치(9) 요구르트(9) 열량:579.5kcal/단백질:23.9g	11/7 흑미밥 버섯들깨감자국 취나물무침(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 양배추&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 바나나라떼(2) 열량:62.75kcal/단백질:27.4g	11/8 녹두밥 달다리삼계탕(15) 도토리묵부침(5.6.13) 궁채나물들깨볶음(5.6) 매실된장삼치살구이(5) 깍두기(9) 굴 열량:740.6kcal/단백질:48.2g
11/11 초록밥상 흑미밥 아욱두부된장국(5.6) 세발나물초무침(5.6.13) 표고버섯볶음(5.6) 생선가스&소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 빠빠로(1.2.5.6) 떡꼬치(5.6.13) 열량:659.2kcal/단백질:21.9g	11/12 홍미밥 소고기샤브국(5.6.7.16.18) 얼갈이배추된장무침(5.6) 옥수수치즈닭갈비(1.2.5.6.13.15) 떡새우완자(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9) 사과(13) 열량:663.7kcal/단백질:32.0g	11/13 게살계란볶음밥(1.5.6.13.18) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 흑임자샐러드(1.5) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감바스파스타(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 미숫가루라떼(2) 열량:800.1kcal/단백질:30.9g	11/14 잡곡밥(5) 한우사골순대국(2.5.6.10.13.16) 연근조림(5.6.13) 계란찜(1.2.5.13) 미역줄기볶음(5.6) 깍두기(9) 굴 열량:506.6kcal/단백질:19.6g	11/15 현미밥 가리비미역국(5.6.18) 숙주맛살무침(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 참나물전(5) 배추김치(9) 미니단풍케이크(1.2.5.6) 열량:558.1kcal/단백질:23.3g
11/18 현미밥 순두부찜뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 가지나물(5.6) 빨간어묵볶음(1.5.6.13) 간장오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) BBQ조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 열량:667.5kcal/단백질:33.3g	11/19 흑미밥 갈비탕(5.6.13.16) 연두부&양념장(5.6) 고구마채볶음(5) 식물성햄멸치볶음(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 오렌지 열량:534.8kcal/단백질:20.7g	11/20 흰쌀밥 짜장면(2.5.6.10.13.16) 실파계란국(1) 꼬들단무지 청경채나물(5.6) 간풍기(1.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 열량:640.5kcal/단백질:27.5g	11/21 홍미밥 콩나물굴국(5.18) 열무나물무침(5.6) 가지돼지고기불고기(5.6.10.13) 배생채(13) 배추김치(9) 찐 고구마 열량:571kcal/단백질:22.5g	11/22 귀리밥 소고기무국(5.6.16) 알감자조림(5.6.13) 순살아귀찜(5.6.13) 오이지무침 배추김치(9) 닭꼬치(5.6.15) 열량:651.9kcal/단백질:27.8g
11/25 보리밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 목살스테이크(10) 배추김치(9) 파인애플 열량:598.2kcal/단백질:22.9g	11/26 초록밥상 잡곡밥(5) 채개장(1.5.6) 두부간장조림(5.6.13) 아욱된장무침(5.6) 코다리살강정(4.5.6.12.13) 배추김치(9) 탕후루 열량:579.7kcal/단백질:40.5g	11/27 흑미밥 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 리코타치즈감귤샐러드(1.2.5.6.12) 마라로제떡볶이(1.5.6.12.13.18) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 자몽주스(13) 열량:835.7kcal/단백질:23.9g	11/28 현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 고구마줄기나물 무장아찌무침(13) 꾸꾸미불고기(5.6.10) 배추김치(9) 아이스홍시 열량:566.7kcal/단백질:29.3g	11/30 밀쌀밥(6) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 건파래볶음(5.13) 느타리버섯감자채볶음(5) 떡갈비(5.6.13) 총각김치(9) 떠먹는요구르트(2) 열량:674.7kcal/단백질:24.8g