



임 실 통 신 문

임실군 임실읍 봉황로 64-12 / 교무실 643-5752 / 행정실 643-5753

가슴가득 희망을
꿈꾸고 스스로를
디자인하는 교육

■ 우리학교 11월 급식

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활을 개선하는 **골고루 먹는 교육의 장**입니다.
 - ▶ 11월 **친환경농산물**은 감자, 당근, 마늘, 조선무, 블루베리, 숙주, 애스타리버섯, 양송이버섯, 오이, 콩나물, 대파, 팽이버섯, 표고버섯,, 애호박, **친환경주식류**는 쌀, 찹쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 참깨, 들깨이며, **로컬푸드**는 참깨, 들깨가루, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 치즈, 참기름, 들기름, 된장, 고추장입니다.
- 임실유제품지원품목** 치즈돈가스, 치즈볼, 치즈스틱, 포션치즈, 스트링치즈, 모짜렐라치즈, 발효유입니다.

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 세계에서 채소 발효식품으로 인정 받은 위대한 문화 유산 입니다.

□ 김치 맛의 비밀

김치는 소금에 절인 후 양념을 배합하는 단계를 지나 발효 및 숙성의 과정을 거칩니다. 이 일련의 과정에서 젖산균의 발효작용이 일어나 유해한 미생물의 증식은 억제되고 김치의 독특한 풍미와 향기를 내는 물질들이 만들어집니다.

□ 김치의 종류 및 특성

우리나라의 김치는 지방에 따라, 그리고 각 가정에 따라 다양합니다. 특히 지방에 따른 특색은 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류들에 따라 달라집니다. 북쪽의 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치·보쌈김치·동치미 등이 유명하며, 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짭 김치가 특색입니다.

젓갈로는 중부·북부지방에서는 새우젓·조기젓을 쓰고, 남부지방에서는 멸치젓·갈치젓을 많이 사용합니다.



강원도 지방



충청도 지방



전라도 지방



경상도 지방



서울/경기도 지방

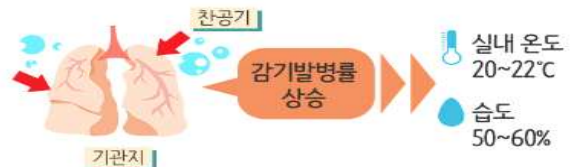
감기예방을 위한 식생활 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.



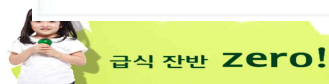
TIP. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 썰어서 섭취하도록 합니다.

3) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.



(매주 수요일도 다 먹는날) - 가정에서도 함께!

“식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”