



교 훈  
슬기롭게 배우고  
튼튼하게 닦아서  
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

# 기린교육통신

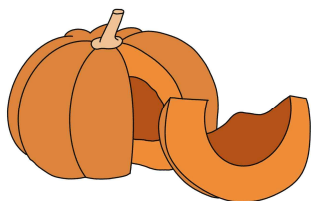
교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 11월 영양소식지 및 월간식단

## 제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띠고 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 호박으로 만드는 요리

- 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 풍부 하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

## 다양한 김치의 종류

11월 22일은 **김치의 날**입니다. 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

●●	○○	○○	○○	●●	○○	●●	○○
○○	●●	●●	○○	○○	●●	○○	●●
○○	●●	○○	○○	○○	○○	○○	○○
ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ

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.



# 11월 학교급식 식단 안내



<b>알레르기정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.		<b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b> 전주기린초등학교 홈페이지 ( <a href="http://www.jb-girin.es.kr">http://www.jb-girin.es.kr</a> ) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식 * 쌀:국내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함		
◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!		<b>※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.</b> <b>파란색 글씨*는 학생 및 교직원들의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.</b>		
		<b>[식품알레르기 제거식 준비]</b> 11월 해당사항 없음		<b>11/1 Fri 한우데이</b> 찹쌀밥 오징어무국9.13.17 <b>한우불고기</b> 5.6.13.16 브로콜리달걀찜1.2.5.9 고사리나물볶음5.6 배추김치9 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/37.4/133.8/4.4
<b>11/4 Mon 점자의 날</b> 녹차카데킨쌀밥 팽이버섯된장국5.6 허브삼겹살구이/쌈장5.6.10. 단호박죽/인절미5.6.13 골뱅이야채무침5.6.13 보쌈김치9 모듬견과파워2.5.6.14 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/30.5/107.2/2.5	<b>11/5 Tue</b> 아미노밥 <b>설렁탕</b> 5.6.13.16 고등어김치조림5.6.7.9.13 비엔나야채볶음2.5.6.10.12. 15.16 부추겉절이5.6.13 깍두기9 방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/29.6/78.3/2.9	<b>11/6 Wed 수다날</b> 오리훈제볶음밥1.5 해물짬뽕국6.9.10.13.17.18 유린기5.6.13.15 새송이버섯볶음5.6.13 배추김치9 사과즙13 * 에너지/단백질/칼슘/철 507.9/28.8/104.0/2.6	<b>11/7 Thu 생일밥상</b> 검정쌀밥 소고기 <b>미역국</b> 16 돈육버섯불고기5.6.10.13 근약매추리알조림1.5.6.13 청경채된장무침5.6 배추김치9 <b>티라미수케이크</b> 1.2.5.6.13.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/31.9/175.0/3.9	<b>11/8 Fri 입동</b> 흥국쌀밥 느타리버섯국5.9 크림함박스테이크1.2.5.6.10. 12.13.16 <b>떡볶이</b> 5.6.12.13 치커리참나물무침5.6 배추김치9 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/19.6/150.0/2.6
<b>11/11 Mon 농업인의 날</b> 친환경차수수밥 떡국떡 <b>떡국</b> 1.16 고갈비구이5.6.7.13 미트볼야채조림1.2.5.6.10.12. 13.15.16 콩나물무침5 배추김치9 미숫가루라떼2 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/26.6/245.9/2.6	<b>11/12 Tue</b> 귀리밥 배추된장국5.6 간장돼지불고기5.6.10.13 두부조림5 <b>짜장팽이버섯볶음</b> 5.6.13.16 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 495.6/28.8/193.8/3.4	<b>11/13 Wed 수다날</b> 뿌리고비비고채소주먹밥1.2. 5.6.9.13.16.18 김치 <b>우동</b> 1.5.6.7.9.13.18 새우튀김/타르타르소스1.5.6. 9.13 오이지무침13 깍두기9 초밥모양도넛1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/15.8/223.1/2.1	<b>11/14 Thu</b> 친환경찰보리밥 불낙전골9.13.16 치즈불닭2.5.6.12.13.15 <b>돌기름막국수</b> 1.3.5.6.9.13.16. .18 세발나물초무침5.6.13 배추김치9 너를위한망고음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/38.2/194.1/4.2	<b>11/15 Fri</b> 친환경현미밥 참치김치찌개5.6.9 <b>흑마늘죽발/</b> 상추쌈5.6.10 야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16 청포묵김가루무침5.6.13 보쌈김치9 블루베리요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/34.3/312.3/3.2
<b>11/18 Mon</b> 차조밥 유부장국1.2.5.6.9 리얼치즈돈까스1.2.5.6.10.11. 12.13.16 푸실리토마토파스타1.2.5.6. 10.12.13.15.16 황도양상추샐러드5.6.11 배추김치9 비건영양젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/19.0/188.5/2.1	<b>11/19 Tue</b> 클로렐라쌀밥 등뼈감자탕5.6.10.13 삼치카레구이2.5.6.12.13.16. 18 캐슈넛견파래볶음5.13 브로콜리초무침5.6.13 총각김치9 야채잡채미니 <b>호떡</b> 5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/27.6/160.8/2.1	<b>11/20 Wed 수다날</b> <b>스팸마요덮밥</b> 1.2.5.6.10.13.15. .16 맑은콩나물국5 닭봉오른구이5.6.13.15 사과치커리유자청무침 깍두기9 비타후르츠음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/28.9/124.6/3.2	<b>11/21 Thu</b> 친환경백미밥 계란실파국1 동파죽5.6.10.13.18 비빔탄탄면2.4.5.6.10.12.13. 16.18 양배추피클 배추김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/35.2/169.3/3.3	<b>11/22 Fri 소설</b> * <b>김치의 날</b> * 혼합잡곡밥5 새우탕5.6.9 오리훈제/머스터드1.2.5.6.15 고추참치김치볶음5.9.12.13. 16 상추부추겉절이5.6.13 모듬김치9 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.3/31.1/153.7/2.5
<b>11/25 Mon</b> 찹쌀수수밥 꽃게탕5.6.8.13 순살카레닭볶음2.5.6.12.13.15. .16.18 알감자버터구이2.5.13 시래기된장지짐5.6 배추김치9 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.2/27.0/152.9/2.5	<b>11/26 Tue</b> * <b>지구 지킴이 날</b> * 칼슘강화쌀밥 감자수제비국5.6.9 전갱이살데리야끼구이5.6. 토마토소스두부조림1.2.5.6. 12.13.16 시금치무침 배추김치9 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/22.9/230.4/2.8	<b>11/27 Wed 수다날</b> <b>도토리묵밥</b> 5.6.7.9.13.18 허니간장순살 <b>치킨</b> 1.5.6.15.16. 18 애호박채전1.5.6 오이소박이5.6 깍두기9 감귤샌드위치1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.2/26.8/118.4/2.3	<b>11/28 Thu</b> 루테인쌀밥 베트남쌀국수5.6.15.16.18 매운돼지갈비찜5.6.10.13 고구마채볶음 명엽채볶음5.6.13 배추김치9 살구음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/27.3/130.5/2.5	<b>11/29 Fri</b> * <b>지구 지킴이 날</b> * 친환경버섯카로틴밥 사각어묵국1.5.6.13 콩단백숯불구이/채소구이5. 6 스크램블에그1.13 꼬막살야채무침5.6.13.18 배추김치9 존득채식 <b>만두</b> 5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.4/24.5/153.1/4.3