

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
장수초 어린이

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 진 보 금  
편집인 : 교 감 한 재 남  
역은이 : 영양교사 한 미 정  
영양상담실 ☎ 351-1515



**김치의 어원**  
“심채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

**김치의 재료**



**배추김치 담그기**



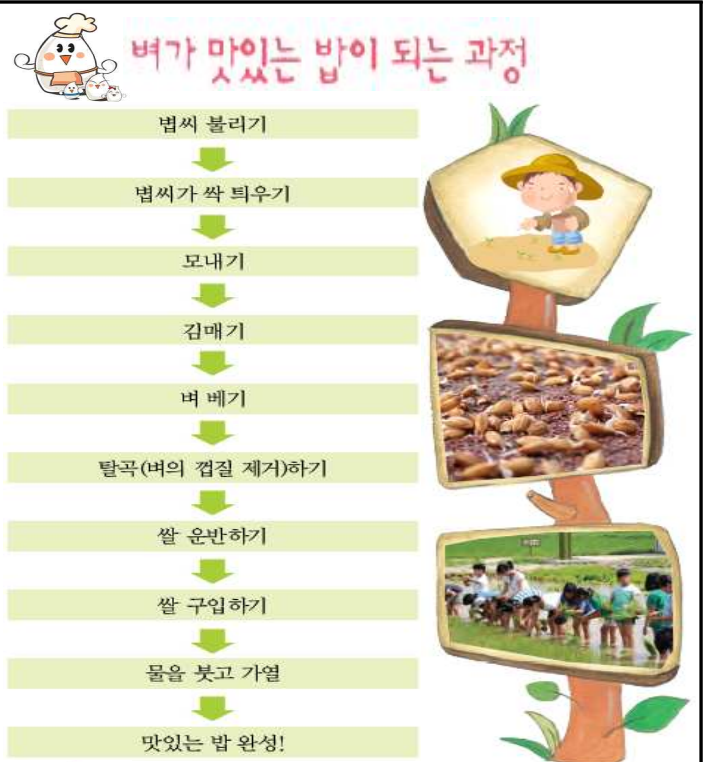
**김치의 효능**



효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선

오늘은 **김장** 하는 날!



**쌀의 가공: 쌀의 변신**



비빔밥



누룽지



김밥



한과

**절기 이야기 (11월)**

**입동** (11월 8일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기이다. 입동이 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.

**소설** (11월 22일)

첫눈이 내린다 하여 소설이라 한다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감 말리기를 한다.



<수수부꾸미>



<연포탕>

# 11월 학교급식 식단 안내

				11/1 <b>Fri</b>
				옥수수밥 우렁된장국 5.6.13.18. 주꾸미오이초무침 5.6. 한우불고기 13.16. 배추김치 9.13. 치즈떡볶이 5.6.13.
11/4 <b>Mon</b>	11/5 <b>Tue</b>	11/6 <b>Wed</b> 수다날	11/7 <b>Thu</b>	11/8 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥 5. 부대찌개 6.10.13. 건파래쪽파무침 계란야채김말이 1.5.13. 배추김치 9.13. 굴	기장밥 꽃게해물탕 8.9.13. 우렁오이고추장무침 5.6.13.18. 후라이드커리치킨 1.5.6.15. 배추김치 9.13. 마카롱 1.2.4.5.6.13.	김치볶음밥 5.6.10.13.18. 다슬기된장국 5.6.13.18. 달콩조림 5.6.13.15.18. 콩나물무침 5. 총각김치 9.13. 호떡 1.2.5.6.13.	통밀밥 6. 우리밀도토리수제비 국 5.6.13. 함박스테이크 1.5.6.10.12.13.1 6. 숙주나물 배추김치 9.13. 바나나	참쌀보리밥 아구탕 5.13. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 시금치된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 치즈타르트 1.2.5.6.13.
11/11 <b>Mon</b>	11/12 <b>Tue</b>	11/13 <b>Wed</b> 수다날	11/14 <b>Thu</b>	11/15 <b>Fri</b>
현미참쌀밥 쇠고기미역국 13.16. 어묵새송이버섯볶음 5.6.13.18. 고등어카레구이 2.5.6.7.13. 배추김치 9.13. 초코마블빼빼스틱 1.2.5.6.	울무밥 사골떡국 13.16. 꼬막살매콤무침 5.6.18. 두부구이 5. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.	짜장면 5.6.16. 팽이버섯된장국 5.6.13. 매실오이장아찌 13. 숯불치킨 15. 배추김치 9.13. 굴	기장밥 돼지고기두부김치찌 개 5.10.13. 근대무침 5.6. 스파이스연어스테이 크 5.13. 총각김치 9.13. 고구마맛탕 5.13.	참쌀보리밥 새알심만두국 1.5.6.10.13 낙지볶음 5.6. 쇠고기버섯전 1.5.6.13.16. 배추김치 9.13. 우리밀우유케익 1.2.5.6.13.
11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b>	11/20 <b>Wed</b> 수다날	11/21 <b>Thu</b>	11/22 <b>Fri</b>
통밀밥 6. 대구매운탕 9.13.18. 돼지갈비떡찜 5.6.10.13.18. 갑오징어초무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 배	혼합잡곡밥 5. 해물칼국수 1.5.6.13.18. 건파래볶음 5.13. 불고기맛치킨 1.5.6.15. 배추김치 9.13. 단감	카레라이스 2.5.6.13.16. 감자된장국 5. 김가루쪽파무침 5.6.13. 바베큐폭립 10.13. 깍두기 9.13. 유기농이오요구르트 2.	옥수수밥 생합미역국 13.18. 부추팽이버섯겉절이 오리야채볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 굴	귀리밥 한우갈비탕 5.16. 굴뱅이무침 5.6.13.18. 배추전 1.5.6. 깍두기 9.13. 골드파인애플
11/25 <b>Mon</b>	11/26 <b>Tue</b>	11/27 <b>Wed</b> 수다날	11/28 <b>Thu</b>	11/29 <b>Fri</b>
참쌀보리밥 버섯청국장찌개 5.13. 쇠고기장조림 1.5.6.13.16.18. 멸치아몬드볶음 13. 총각김치 9.13. 김치스파게티 1.5.6.12.13.	현미참쌀밥 감자고추장찌개 5.6.13.16.18. 무나물 오삼불고기 10.17. 배추김치 9.13. 우리밀호박편빵 1.2.5.6.13.	해물짜장밥 25.6.9.13.17.18. 황태채콩나물국 5.13. 단무지무침 탕수육 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 밀감푸딩 5.13.	옥수수밥 참치김치찌개 5.9.13. 배추무침 흑초깍풍치킨 1.2.5.6.15. 총각김치 9.13. 궁중떡볶이 16.	울무밥 육개장 1.13.16. 콩나물무침 5. 청파래 병어 튀김 5.6. 배추김치 9.13. 호박죽 13.

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 11월 1일은 한우 먹는날 (한우 맛 체험 행사- 장수군한우협회에서 불고기용 한우 식재료 제공하여 급식)