

11월 영양교육소식지

퍼낸이: 교 장 김은정
살핀이: 교 감 김영인
만든이: 영양교사 김희리

★ 제철 식재료(늦은 호박), 다양한 김치

[제철 식재료(늦은 호박)]



▶ 늦은 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 늦은 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 부 기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늦은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?



1. 호박죽: 늦은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.

2. 호박전: 채 썬 늦은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.



3. 호박스프: 늦은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

▶ 제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늦은 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 다양합니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요!

오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.

▶ 김치의 종류

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

출처:잇다스튜디오

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 /고등어,삼치,아귀,오징어,꽃게:국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치:국내산,세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

❀ 11월 학교급식 식단 안내 ❀

				11/1
<p>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>				<p>찰보리밥.</p> <p>두부버섯전골.(5.6.16)</p> <p>콩치김치조림.(5.6.9.13)</p> <p>달걀찜.(1.9)</p> <p>숙주나물무침.</p> <p>백김치.(9)</p> <p>꿀설기.</p>
11/4	11/5	11/6 (수다날)	11/7 (고기없는날)	11/8
<p>차수수밥.</p> <p>새우살호박국.(5.6.9)</p> <p>메추리알감자조림</p> <p>(1.5.6.13)</p> <p>매콤돼지갈비찜</p> <p>(5.6.10.13)</p> <p>썩갠두부무침.(5)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>초코칩쿠키(5.6.13)</p>	<p>찰보리밥.</p> <p>아욱된장국.(5.6)</p> <p>로제옹심이떡볶이</p> <p>(1.2.5.6.10.15.16)</p> <p>닭훈제야채볶음</p> <p>(5.6.13.15)</p> <p>깍두기.(9)</p> <p>고구마튀김.(5.6)</p>	<p>오리훈제볶음밥</p> <p>(1.2.5.6.12.16.18)</p> <p>베트남쌀국수.(16)</p> <p>시금치나물.</p> <p>말랑떡새우완자</p> <p>(1.5.6.9.16.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>골드키위</p>	<p>친환경서리태파쇄밥.(5)</p> <p>참치김치찌개.(5.9)</p> <p>채식비빔만두(5.6)</p> <p>감자명태까스&마요소스</p> <p>(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18)</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>방울토마토(12)</p>	<p>혼합잡곡밥.(5)</p> <p>부대찌개</p> <p>(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</p> <p>갯잎장아찌.(5.6)</p> <p>무말랭이무침.(5.6.13)</p> <p>삼겹살구이&쌈장</p> <p>(5.6.10.13)</p> <p>보로로요구르트(2)</p>
11/11(농업인의날)	11/12	11/13 (수다날)	11/14	11/15
<p>클로렐라밥.</p> <p>통새우튀김우동(6.9)</p> <p>새콤오이무침.(5.6.13)</p> <p>고기완자</p> <p>전.(1.5.6.10.15.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>양버터가래떡(2.6)</p>	<p>찰흑미밥.</p> <p>한우떡국.(1.5.6.16)</p> <p>콩나물무침.(5)</p> <p>새송이버섯볶음</p> <p>(5.6.10.13.18)</p> <p>순살고등어구이.(7)</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>초코마들렌(1.2.5.6)</p>	<p>찰보리밥.</p> <p>마라탕</p> <p>(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)</p> <p>수제동파육</p> <p>(5.6.10.13.18)</p> <p>쫄면야채무침.(5.6.13)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>초코칩트위스트.(1.2.5.6)</p>	<p>찰현미밥.</p> <p>닭고기미역국.(5.6.15)</p> <p>한우갈비찜.(5.6.13.16)</p> <p>고추장어묵볶음.(1.5.6.13.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>스누피요거트마카롱</p> <p>(1.2.5.6)</p> <p>요거트과일샐러드(2.12)</p>	<p>차수수밥.</p> <p>얼갈이된장국.(5.6)</p> <p>상추치커리무침.(5.6.13)</p> <p>매콤소불고기(5.6.13.16)</p> <p>깍두기.(9)</p> <p>스위트포테이토콘치즈피자(1.2.5.6)</p>
11/18	11/19 (테마의날-멕시코)	11/20 (수다날)	11/21	11/22
<p>찰흑미밥.</p> <p>돈육김치찌개.(5.9.10)</p> <p>참치두부조림(5.6.13)</p> <p>부추무침.(5.6.13)</p> <p>바삭돼지불고기</p> <p>(5.6.10.13)</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>감굴칼슘젤리</p>	<p>찰현미밥.</p> <p>포슬레(15)</p> <p>모듬야채피클.</p> <p>파히타&토피아</p> <p>(2.5.6.9.13.15.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>라임주스(13)</p>	<p>차수수밥.</p> <p>카테일꼬치어묵.(1.5.6)</p> <p>크림떡볶이</p> <p>(2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>바베큐립</p> <p>1.2.5.6.10.12.13.16.18</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>새콤달콤감귤.</p>	<p>혼합잡곡밥.(5)</p> <p>우렁된장찌개.(5.6)</p> <p>청경채된장무침.(5.6)</p> <p>오징어볶음.(5.6.13.17)</p> <p>채소계란말이</p> <p>(1.2.5.6.10.15.16)</p> <p>깍두기.(9)</p> <p>버터구이옥수수(1.2.5.13)</p>	<p>찰보리밥.</p> <p>소고기무국.(5.6.16)</p> <p>달묵은지조림</p> <p>(5.6.9.13.15)</p> <p>굴소스새우죽주볶음</p> <p>(5.6.9.13.18)</p> <p>백김치.(9)</p> <p>샤인머스켓치즈바게트</p> <p>(2.6)</p>
11/25	11/26	11/27 (수다날)	11/28	11/29
<p>찰흑미밥.</p> <p>어묵국(1.5.6)</p> <p>닭고기버터카레</p> <p>(2.5.6.12.13.15.16.18)</p> <p>애호박타리버섯볶음.(9)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>바다친구들편빵(6.17)</p>	<p>친환경서리태파쇄밥.(5)</p> <p>미역된장국.(5.6)</p> <p>볶음김치.(5.6.9)</p> <p>등심돈까스</p> <p>1.2.5.6.10.12.13.16.18</p> <p>온두부.(5)</p> <p>코르네파이(1.2.5.6)</p> <p>바다향미니도시락김.</p>	<p>짜장밥.(1.5.6.10.13.16)</p> <p>달걀실파국.(1)</p> <p>꼬들단무지무침.</p> <p>순살양념치킨</p> <p>(1.5.6.12.15.16.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>골드파인애플.</p>	<p>차수수밥.</p> <p>맑은콩나물국.(5.6)</p> <p>삼치김치조림(5.6.9.13)</p> <p>사과치커리유자청샐러드</p> <p>(11)</p> <p>메추리알소시지야채볶음</p> <p>1.2.5.6.10.12.13.15.16</p> <p>백김치.(9)</p> <p>자색고구마설기</p>	<p>혼합잡곡밥.(5)</p> <p>나가사끼짬뽕국</p> <p>(5.6.9.13.17.18)</p> <p>오징어무말랭이초무침</p> <p>(5.6.13.17)</p> <p>포크찜스테이크</p> <p>(5.6.10.12.13.18)</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>딸기크리스피롤</p> <p>(1.2.3.5.6)</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr> 학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.

◇ 표시된 식단은 4학년 학생회에서 실시한 투표결과를 반영한 식단입니다.