

# 11월 영양교육소식지

## 농업인의날

우리 친구들은 11월 11일을 **빼빼로데이**로 많이 익숙하지 않나요?

11월 11일은 농민들의 공지와 자부심을 높이고 농업의 중요성을 되새기는 법정기념일이예요!

왜 11월 11일이 농업인의 날 일까요?

10을 한자로 하면? 十(열 십)

1을 한자로 하면? 一(한 일)

두가지를 합치면? 土(흙 토)

숫자로는 10+1 = 11이 완성 돼요!

흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해 (흙 토)자가 2번 겹치는 11월 11일로 정하게 된 것입니다.

그리고 이 때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라고 해요.

## Q&A 영양선생님과 함께하는 퀴즈!

? '나'는 누구일까요?

1 '나'는 11월 11일일인 농업인의 날에 '000 날'이라고 불리기도 해요.

2 '나'는 흰색이에요.

3 '나'는 길쭉한 모양이에요.

4 '나'는 'ㄱ ㄹ ㅌ' 이예요.

정답은 식단에서 확인하기!

## 눈으로도 먹는 컬러푸드!

### 빨간(RED) 음식

빨간색 음식은 면역력 증가의 효과가 있어요. 우리 몸에 나쁜 산소를 제거하는 효과도 있어요. 딸기, 토마토, 붉은피망 등



### 초록(GREEN) 음식

초록색 음식은 간 건강에 도움을 줘요. 우리 눈을 건강하게 도와줘요. 시금치, 오이, 브로콜리 등



### 노란(YELLOW) 음식

노란색 음식은 심장 건강에 도움을 줘요. 면역기능 향상에 효과가 있어요. 옥수수, 호박, 굴 등



### 하얀(WHITE) 음식

하얀 음식은 우리 몸에 나쁜 지방을 낮춰줘요. 세균과 바이러스에 대해 저항력을 높여줘요. 양파, 마늘, 도라지 등



### 11월 식단에

어떤 색의 음식이 있는지

우리 친구들도 함께 찾아보아요!

### ◇ 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
- 주꾸미 : 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 ❀

우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다		11/1	11/2	11/3
<b>◇ 알레르기 정보</b> 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.		버터플라이새우튀김덮밥 (1.5.6.9.13.15) 돈육김치찌개.(5.9.10) 썩갠두부무침.(5) 소시지야채볶음.(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치.(9) 파인애플주스(13)	차수수밥. 유부어묵우동.(1.5.6.9) 상추치커리무침.(5.6.13) 포크찜스테이크.(5.6.10.12.13.18) 배추김치.(9) 그레놀라꿀무화과(5.6)	친환경차조밥. 바지락된장국.(5.6.18) 닭고기버터카레.(2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치나물. 베이컨스크램블에그.(1.10.13) 배추김치.(9) 인도스물난.(2.5.6)
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10(가래떡데이)
친환경서리태파쇄밥.(5) 동태찌개.(5) 우영채조림.(5.6.13) 피자함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 배추김치.(9) 골드키위	찰흑미밥. 닭개장.(1.13.15.16) 한우갈비찜.(5.6.13.16) 미역줄기볶음. 열무김치.(9) 우리밀찰호떡.(1.2.5.6)	굴소스새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 해물짬뽕국 (2.5.6.9.10.13.17.18) 꼬들단무지무침. 짜장떡볶이.(1.5.6.13.16) 찹쌀유리기 (1.5.6.10.11.13.15) 배추김치.(9) 블랙사파이어포도	혼합잡곡밥.(5) 차돌박이된장찌개.(5.6.16) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 무생채.(5.6.13) 깻잎순나물. 우영어묵볶음.(1.5.6.13.18)	클로렐라밥. 새우살호박국.(5.6.9) 사과치커리유자청샐러드.(11) 새송이버섯볶음 (5.6.10.13.18) 통등심스틱카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치.(9) 초코떡빠로.(2.5.6)
11/13(고기없는날)	11/14	11/15	11/16	11/17
흥국살밥. 참치김치찌개.(5.9) 콩나물무침.(5) 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) 순살고등어구이.(7) 총각김치.(9) 꿀설기.	친환경찰기장밥. 닭고기미역국.(5.6.15) 부추무침.(5.6.13) 참치김치볶음.(5.6.9.13) 소불고기.(5.6.13.16) 온두부.(5) 블루베리생크림크로플 (1.2.5.6.13)	혼합잡곡밥.(5) 김치콩나물국.(5.6.9) 진미채볶음.(1.5.6.13.17) 바베큐폭립 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치.(9) 허니버터회오리감자.(5.6)	차수수밥. 소고기무국.(5.6.16) 매콤돼지갈비찜.(5.6.10.13) 톳나물두부무침.(5) 김부각.(5.6) 깍두기.(9) 바나나.	혼합잡곡밥.(5) 쇠고기우거지국.(5.6.16) 오징어무말랭이초무침.(5.6.13.17) 돈독살구이&쌈장 (5.6.10.13) 배추김치.(9) 떠먹는사인머스켓
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
차수수밥. 두부버섯전골.(5.6.16) 도토리묵야채무침.(5.6.13) 한우떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 열무김치.(9) 열대과일리치샐러드	친환경서리태파쇄밥.(5) 쇠고기미역국.(5.6.16) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 청경채된장무침.(5.6) 뉴델리탄두리치킨 (2.5.6.12.15) 백김치.(9) 미숫가루라떼(2)	삼채닭다리살볶음밥 (1.2.5.6.9.13.15.16.18) 물만두국.(1.5.6.10.16.18) 로제우삼이떡볶이(2.5.6) 명태살두부전.(1.5.6) 배추김치.(9) 새콤달콤감귤.	친환경귀리밥 한방닭곰탕.(15) 간장두부조림.(5.6.13) 대패삼겹콩나물불고기.(5.6.10.13) 깍두기.(9) 미니팔복어빵(1.2.5.6.16)	친환경찰기장밥. 돼지고기순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.17.18) 한우갈비찜.(5.6.13.16) 중화풍배추볶음.(5.6.12.13.18) 총각김치.(9) 미니딸기잼파이.(1.2.5.6)
11/27	11/28	11/29	11/30	
차수수밥. 맑은콩나물국.(5.6) 닭목은지조림(5.6.9.13.15) 고사리나물. 스위트콘치즈구이.(1.2.5.6.10.13.15.16) 백김치.(9)	찰보리밥. 한우갈비탕.(16) 달걀찜.(1.9) 숙주나물무침. 제육볶음.(5.6.10.13) 깍두기.(9) 블루베리설기	혼합잡곡밥.(5) 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) 제주담은통등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 꽃맛살스위트콘샐러드 (1.5.6.8.13.18) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치.(9) 보로로요구르트(2)	친환경찰기장밥. 달걀실파국.(1) 돼지갈비찜.(5.6.10.13) 오이부추무침.(5.6.13) 배추김치.(9) 동물편빵(1.2.5.6)	

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

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

◇ 표시된 식단은 4학년 전교 부회장 공약으로 선정된 식단입니다.

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