



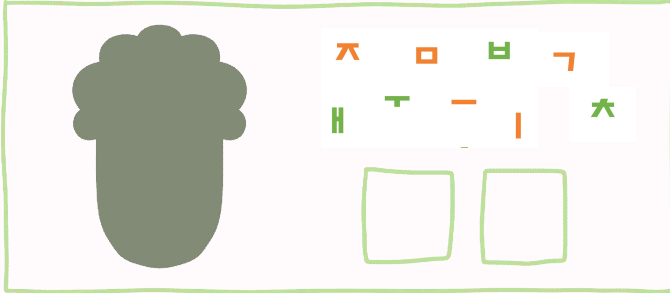
가정통신문
제2023-177호

11월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>

11월의 제철 식재료

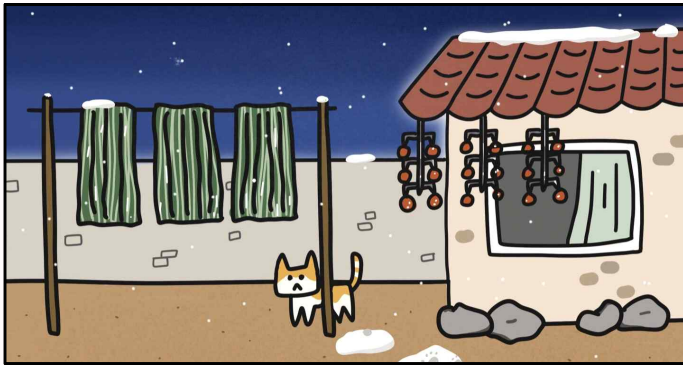
아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다**고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 솜을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있습니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]





영양교육 활동지

전주화산초등학교

학년 반 이름:

맛도 좋고 몸에도 좋은 김치! 다양한 김치 종류만큼 김치를 활용한
요리의 종류도 여러 가지가 있어요! 내가 좋아하거나 먹고 싶은 김치 요리를
아래의 빙고 판에 적고, 친구들과 함께 재미있는 빙고 게임을 해보세요!
보기에 있는 김치 요리를 골라 적거나, 내가 아는 김치 요리를 적어도 좋아요 :)

< 여러 가지 김치 요리 >

김치볶음밥, 돼지고기김치찌개, 참치김치찌개, 콩치김치찌개, 김치국, 김치콩나물국, 김치어묵탕,
김치수제비, 김치만두전골, 김치부침개, 두부김치, 고등어김치조림, 등갈비김치찜, 김치두루치기,
김치볶음, 김치말이국수, 김치라면, 김치파스타, 김치리조또, 김치떡볶이, 김치만두, 김치죽





11월 학교급식 식단 안내



		11/1 수 수다날	11/2 목 생일밥상	11/3 금
<p>◇ 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) 19.잣</p> <p>◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>	<p>♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.</p> <p>♣지구가 웃는 날 (채식의 날)을 월 2회 페스코 채식 식단으로 운영하고 있습니다.</p>	<p>마제덮밥(2.5.6.10.16.18.) 유부맑은국(5.6.13.) 콩나물무침(5) 소떡소떡(5.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 웃당사과요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 632.7/ 27.3/ 198.7/ 4.8</p>	<p>친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주미나리무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 옥수수빵(1.2.5.6.16.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 628.9/ 28.3/ 96.8/ 2.8</p>	<p>클로렐라밥 순두부찌개 (5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 크림카레우동 (2.5.6.10.13.16.18) 연양식불고기* 베이비샐러드 (2.5.6.10.13.15.16.18) 백김치(9.13.) 큐브치즈열대과일샐러드 (1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 603.1/ 22.6/ 117.9/ 3.5</p>
11/6 월	11/7 화	11/8 수 지구가 웃는 날	11/9 목	11/10 금 농업인의 날
<p>친환경발아찰현미밥 스파게티(2.5.6.10.12.15.16) 순두부계란탕(1.5.6.) 크림치즈우화과샐러드(자율) (2.5.6) 페스츨리돈까스* 소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13.) 사인머스켓푸딩 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 600.6/ 17.3/ 127.2/ 2.3</p>	<p>친환경찰흑미밥 완자갈비탕(1.2.5.6.10.16) 브로콜리* 초장(5.6.13) 달고미* 타르타르소스 (1.2.5.6.13) 석박지김치(9.13.) 크롱지(1.2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 455.2/ 10.2/ 70.3/ 1.7</p>	<p>참치마요주먹밥(1.5.13.) 한우양지살국수(5.6.15.16.) 오이부추무침(5.6.13) 탄두리치킨오븐구이 (2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 친환경배즙 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 711.4/ 32.7/ 68.7/ 2.5</p>	<p>친환경조각서리태밥(5) 순살아귀탕(5.6.18.) 쌈상추* 쌈장(자율)(5.6.13) 감자채베이컨볶음(5.10) 제육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13.) 꿀떡 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 513.0/ 29.2/ 69.6/ 2.9</p>	<p>칼슘참쌀밥 젓가락가래떡국 (1.5.6.9.13.16.) 야채계란말이(1.5.6.) 오리후제* 숯불소스 (2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9) 무쌈(자율)(13.) 롱롱오레오츄러스(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 748.3/ 29.0/ 94.8/ 3.6</p>
11/13 월	11/14 화	11/15 수 수다날	11/16 목	11/17 금
<p>친환경혼합국밥(5) 한우소머리국밥* 당면(5.6.16) 야채스틱* 쌈장(자율)(5.6.13) 치즈떡갈비(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 도시락김 감굴 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 561.5/ 32.4/ 74.2/ 3.6</p>	<p>친환경울무밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 소세지야채볶음(1.5.6.9.10.) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 백김치(9.13.) 바람떡 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 447.3/ 17.1/ 81.6/ 2.3</p>	<p>김밥볶음밥(1.5.6.10.15.16) 미소된장국(5.6.) 오리엔탈샐러드(자율)(5.6.12) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 새우튀김* 어니언소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 웃당딸기요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 813.3/ 23.3/ 267.4/ 2.6</p>	<p>친환경차수수밥 들기름막국수(3.5.6.7.) 건새우근대국(5.6.9.) 쌈배추* 쌈장(자율)(5.6.13) 돈삼겹바베큐 (2.5.6.10.12.16.) 파김치(9.13.) 키위 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 818.6/ 32.2/ 139.1/ 3.4</p>	<p>칼슘참쌀밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 감오징어초무침(5.6.13.17) 동지떡갈비* 소스 (5.6.10.15.16) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 523.9/ 25.8/ 81.4/ 2.5</p>
11/20 월	11/21 화	11/22 수 수다날	11/23 목	11/24 금
<p>친환경찰기장밥 콩나물국(5.6.) 두부구이* 양념간장(5.6.13) 청경채겉절이(자율)(5.6.13) 바질오리불고기(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(2.11.12.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 584.7/ 18.5/ 84.1/ 2.7</p>	<p>친환경울무밥 마라탕(순한맛) (1.2.4.5.6.9.10.12.15.16.18) 꼬들단무지유자채(5.13.) 스크램블에그(1.2) 퀴바로우당수육* 레몬허브소스 (1.5.6.10.) 백김치(9.13.) 방울토마토(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 683.1/ 22.5/ 91.8/ 8.7</p>	<p>추억의김치볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 잔치국수(1.5.6.9.) 달래오이무침(5.6.13) 잔멸치건과래볶음(4.5.6.13) 햄구이(2.5.6.10.16) 친환경포도워터젤리 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 554.6/ 22.1/ 136.1/ 2.7</p>	<p>발아현미밥 된장국(5.6.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침(자율)(5.6.) 오징어김치전(5.6.9.13.17) 슈크림붕어빵(1.2.6) 나박김치(9.13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 668.2/ 30.4/ 86.7/ 2.5</p>	<p>홍국쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 메추리알조림(1.5.6.13) 쌈다시마* 초고추장(자율) (5.6.13) 가자미살카레구이 (2.5.6.13.15.16.18) 총각김치(9) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 629.5/ 28.5/ 102.0/ 2.8</p>
11/27 월	11/28 화	11/29 수 지구가 웃는 날	11/30 목	
<p>친환경찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 미역줄기맛살볶음(5.6.8.) 목살스테이크* 소스 (5.6.10.13.16.) 배추김치(9) 초코칩설기(2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 490.1/ 21.4/ 81.1/ 2.5</p>	<p>친환경찰흑미밥 제주동베고기국밥 (2.5.6.10.16.18.) 간장양념찜닭(5.6.13.15) 부추겉절이(자율)(5.6.13) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9.13.3) 바나나 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 631.4/ 42.7/ 62.2/ 2.2</p>	<p>짜장밥(채식) (2.5.6.10.13.15.16) 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 울외장아찌(5.13.) 여향가지튀김 (1.2.5.6.15.16.18.) 배추김치(9) 친환경비타민주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 453.5/ 22.4/ 93.4/ 3.3</p>	<p>친환경발아찰현미밥 청국장찌개(5.6.9.13.) 꼬시래기무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 나박김치(9.13.) 던킨도너츠(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 578.9/ 28.1/ 249.6/ 5.8</p>	<p>◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jhwasan.es.kr → 알림마당 → 식생활관 → 게시판</p>