

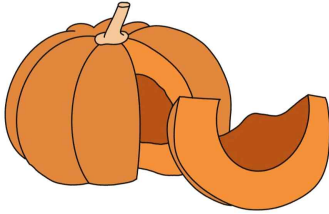


가정통신문
제 2024-209호

11월 영양소식지

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

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 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 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 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 풍부하답니다. 늙은 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 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

●● ○○ ○○	●● ●● ●●	○○ ●● ○○	○○ ○○ ○○	●● ●● ○○	○○ ●● ○○	●● ○○ ○○	○○ ●● ○○
ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅠ	ㅡ	ㄹ

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 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.





11월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 저탄소환경급식의 일환으로 "K-Fruit day"를 실시합니다.

탄소배출이 적고 푸드마일리지 낮은 국내산 과일 구입예산을 지원받아 지속가능한 식생활을 운영합니다. 많은 관심 부탁드립니다.

♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.
♣예쁜 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영되고 있습니다.

11/1 금 생일밥상

친환경차조밥
♥달미역국(5.6.15)
시금치무침(5.6)
꾸꾸미돼지고기불고기(2.5.6.10.13.16)
배추김치(9.13)
♥생일단풍케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
496.2/27.8/72.5/2.4

11/4 월	11/5 화	11/6 수 수다날	11/7 목	11/8 금
친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13) ♥한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 골뱅이채소무침(5.6.13.18) 깍두기(9.13) ♥꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 656.5/32.0/86.9/2.2	친환경찰흑미밥 우거지국밥(5.6.16) ♥간장계란장(1.5.6.13) 부추겉절이(자율)(9.13) 순살삼치구이(5.6.13) 석박지김치(9.13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 506.1/28.5/67.0/3.2	♥소세지오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 미소된장국(5.6) 간장무채장아찌(5.6.8.9.18) ♥순살치킨너겟*칠리소스(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9.13) ♥골드키위퓨레(5) *에너지/단백질/칼슘/철 765.2/29.1/98.4/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 새우탕(5.6.9.18) 온두부*볶음김치(5.9.10.13) 한우불고기(5.6.13.16) 깍두기(9.13) ♥샤인머스켓(k-푸릇) *에너지/단백질/칼슘/철 516.8/30.5/102.8/4.2	친환경울무밥 오징어무국(5.6.17.18) 달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.18) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9.13) 로컬우피파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 577.1/29.1/80.2/3.2
11/11 월 농업인의날	11/12 화	11/13 수 수다날	11/14 목	11/15 금
친환경발아찰현미밥 ♥젓가락떡국(1.2.5.6.16) 진미채볶음(5.6.13.17) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) ♥초코가래떡(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 640.8/28.4/41.4/1.2	칼슘찜쌀밥 ♥마라탕(1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 베이컨스크램블에그(1.2.10) ♥귀바로우탕수육* 레몬허브소스(5.6.10) 백김치(9.13) 사과(k-푸릇) *에너지/단백질/칼슘/철 653.2/22.7/127.2/7.1	♥비빔밥&약고추장(5.6.16) 단호박죽(13) 근대된장국(5.6.9.13) ♥하트함박스테이크*소스(2.5.6.10.12.15.16.18) 무생채(9.13) 웃담블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 591.7/21.1/217.6/2.5	친환경조각서리태밥(5) ♥꼬치여묵국(1.5.6.7.9.13.17.18) 숙주나물(자율)(5) ♥조랭이떡갈비(5.6.13.15) 김자반(5) 배추김치(9.13) 배(k-푸릇) *에너지/단백질/칼슘/철 542.7/31.6/86.3/2.9	친환경차수수밥 ♥까르보나라(1.2.5.6.10.13.16) 콩나물김치국(5.6.9.13) 발사믹샐러드(자율)(12.13) ♥한입볼카츠*소스(2.4.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13) ♥밀감푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 676.6/15.2/93.0/1.7
11/18 월	11/19 화	11/20 수 수다날	11/21 목	11/22 금
친환경찰기장밥 소고기버섯전골(5.6.16) 깻잎무쌈(자율)(5.6) ♥오징어김치전(5.6.9.17) ♥오리훈제*숯불소스(5.6.12.13.16) 총각김치(9.13) ♥아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 581.6/23.5/72.6/2.8	홍국쌀밥 배추된장국(5.6) ♥제육불고기(5.6.10.13) 순두부계란찜(1.5) 깍두기(9.13) 황금향(k-푸릇) *에너지/단백질/칼슘/철 500.8/27.1/80.5/2.2	♥스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물국(5.6) 꼬들오이지무침(5) ♥요거슈프림치킨(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9.13) ♥요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/21.3/88.1/2.2	친환경발아찰현미밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10) 브로콜리*초장(5.6.13) ♥소세지야채볶음(5.6.10.16) 석박지김치(9.13) ♥바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 571.9/22.2/77.3/2.4	클로렐라밥 팜뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 간장양념찜닭(1.5.6.13.15) 비타민상추겉절이(자율)(5.6) ♥옥수수전(1.5.6) 배추김치(9.13) 푸른애플젤리소스 *에너지/단백질/칼슘/철 559.7/35.6/61.6/3.3
11/25 월	11/26 화	11/27 수 예쁜지구만드는날	11/28 목	11/29 금
친환경차조밥 닭곰탕(5.6.15) 야채스틱*쌈장(자율)(5.6.13) ♥파파두부(5.6.10.12.13.15.18) 에그랑땡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) ♥감굴(k-푸릇) *에너지/단백질/칼슘/철 560.7/24.4/124.4/3.5	친환경발아찰현미밥 ♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 고추장어묵볶음(5.6.13) 생선까스*타르타르소스(1.2.5.6) 총각김치(9.13) ♥딸기요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 708.1/27.5/199.5/2.1	후리가게밥(채식)(1.2.5.6.16.18) ♥국물떡볶이(5.6.13.16) 유부맑은국(5.6.7) 황도그린샐러드*요거트드레싱(자율)(1.2.5.6.11.16) ♥새우튀김*칠리소스(5.6.9.12) 깍두기(9.13) ♥연어초밥도넛(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 679.8/17.0/130.1/1.9	친환경혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.6.9.13) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9.13) ♥군고구마 *에너지/단백질/칼슘/철 639.2/33.9/102.9/3.4	친환경울무밥 순두부찌개(5.6.9.10.15.16.17.18) 감자채파프리카볶음(5) 흑초오리불고기(5.6.9.12.16.18) ♥슈크림붕어빵(1.2.5.6) 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 691.3/22.3/78.1/3.3

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

