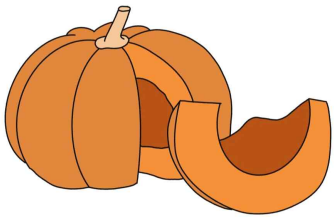
꿈 • 사랑 •
열정으로 행복을
가꾸는 효림교육

11월 영양소식지

발행일: 2024.10.28.
담당자: 영양교사

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 풍부 하답니다. 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!

우리학교에서는 11월 22일 김치의 날 기념하여 ‘김치덮밥&구이햄’이 제공됩니다.

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.
갓김치	갓이라는 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.

사진 출처: 잇다스튜디오

점자의 날

○● ○○ ○●	○● ●○ ●○	○○ ●○ ○●	○● ○○ ○●	●○ ●○ ○●	○● ●● ○●	●● ○○ ○○	○○ ●○ ○○
ㅈ	ㅣ	ㅁ	ㅈ	ㅏ	ㅢ	ㄴ	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 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.

11월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
★ 영양 및 원산지 정보 안내
https://school.jbedu.kr/jjhyorim
→ 알림마당 → 식생활관
★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

★알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 9월 진행했던 '달님에게 소원을 말해봐' 이벤트, 급식소리함을 통해 학생들과 교직원들이 적어준 메뉴를 반영하였습니다.

★ 우리 학교는 저탄소 환경급식 중점학교로 K-과일데이 예산을 교부 받아 월 1회 이상 운영중에 있습니다.
★ 11/1은 '한우 소비 촉진의 날'로 특별히 '핑크데이'를 지정하여 이벤트를 진행합니다.
★ 우리 학교는 월 1회 이상 '행복급식의 날'로 지정하여 채식식단을 제공합니다.
★ 11/11은 '농업인의 날'로 우리쌀로 만든 떡빼로와 함께 생일밥상을 제공합니다.
★ 11/20은 '김치의 날'을 기념하여 우리 학교는 '김치덮밥&구이햄'을 제공합니다.

11/1 Fri 핑크데이	11/4 Mon K-과일데이	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경귀리밥 한우갈비탕(16) 새송이애호박볶음(5.6.13) 닭봉오븐양념구이(5.6.12.13.15) 깍두기&배추김치(9) 딸기맛요구르트(티니핑)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/25.9/66.9/3.4	친환경현미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 대게살달걀찜(1.2.5.8) 돈육자장야채볶음(5.6.10.13.16) 시금치무침(5.6) 배추김치(9) 황금향샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/30.2/188.3/2.9	친환경차수수밥 아욱된장국(5.6.) 부대우리쌀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 숙주미나리무침 배추김치(9) 직접구운바베큐피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.3/30.4/418.9/2.4	김밥볶음밥(2.5.6.10.15.16) 유부우동국(5.6.9.13) 모짜치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16) 매실깻잎양념무침(9) 배추김치(9) 달콤샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/23.9/159.0/2.3	친환경흑향미밥 순두부찌개(5.9.) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 고구마맛탕(5.13)갑오징어야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/27.9/138.3/2.9	친환경잡곡밥(초)(5) 팽이버섯된장국(5.6) 불로냐로제스파게티 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 모듬야채피클 배추김치(9) 복숭아푸딩(쁘띠첼)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/20.0/107.2/1.5
11/11 Mon 생일밥상	**11/12 Tue K-과일데이**	**11/13 Wed 수다날**	**11/14 Thu**	**11/15 Fri 행복급식의날**	
친환경녹차카테킨쌀밥 소고기미역국(16) 감자채햄볶음(2.5.6.10.15.16) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 얼갈이된장무침(5.6) 배추김치(9) 우리쌀초코떡빼로(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/28.8/271.5/3.0	친환경7색보리밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6.18) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 채썬애호박전(1.5.6) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/26.9/154.6/3.3	톳콩나물밥/부추양념장(5.6.13.) 잔치국수(소)(5.6) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 골드파인애플 미니슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/14.3/196.7/2.1	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10) 갈치무조림(5.6) 사과치커리무침/유자소스(13) 언양식바싹불고기/레몬소스 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 수제구름요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/24.4/180.8/2.4	친환경율무밥 맑은연두부국(5.9) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.9.13) 채식함박스테이크/소스 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) 양상추샐러드/키위드레싱(5.6) 친환경달콤귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.7/22.9/353.1/4.9	
11/18 Mon	**11/19 Tue K-과일데이**	**11/20 Wed 행복급식의날**	**11/21 Thu**	**11/22 Fri 김치의날**	
친환경잡곡밥(초)(5) 근대된장국(5.6) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 콩나물무침(5) 저염소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 흑임자죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/24.9/265.9/2.7	친환경흑향미밥 맑은대구탕(5) 메추리알어묵볶음(1.5.6.13) 제육볶음/쌈채소(자율) (5.6.10.13) 곤드레나물볶음(5.6) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.0/29.3/209.9/3.2	친환경현미밥(소) 중화짜장면(1.5.6.13.) 달걀실파국(1) 하트단무지 채식탕수육/소스(1.5.6.11.13) 채식하트군만두(1.5.6) 배추김치(9) 응원해포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/19.7/160.1/2.1	친환경아미노밥 배추된장국(5.6) 매콤팽이버섯볶음(5) 두부조림(5) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/28.4/332.9/3.5	김치덮밥&구이햄 (2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은유부장국(5.6.9.13) 오븐순살대구까스(1.5.6.13) 청년st감자튀김(5.6) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/20.3/194.0/2.5	
11/25 Mon K-과일데이	**11/26 Tue**	**11/27 Wed 수다날**	**11/28 Thu**	**11/29 Fri**	
친환경현미밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 오리훈제/베리무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 친환경달콤귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/24.8/181.5/2.1	친환경서리태파쇄밥(5) 부대찌개(2.5.6.9.10.15.16) 고등어시래기찜(5.6.7.13) 어린잎떡갈비구이/소스 (5.6.10.13.15.16.18) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 웃담사과요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/26.1/274.9/3.0	비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 들깨미역국(5.6.9) 수제갈비맛치킨(1.2.5.12.15) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.0/33.3/556.5/4.5	친환경홍국쌀밥 맑은콩나물국(5) 쭐면야채무침(5.6.13) 바비큐보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.12.13.16) 매실무말랭이무침 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/24.5/158.8/2.3	친환경귀리밥 한우육개장(5.6.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 크림카레우동 (소)(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치/갓김치(9) 우리쌀찰핫도그(1.2.5.6.10.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/29.2/184.4/2.6	