



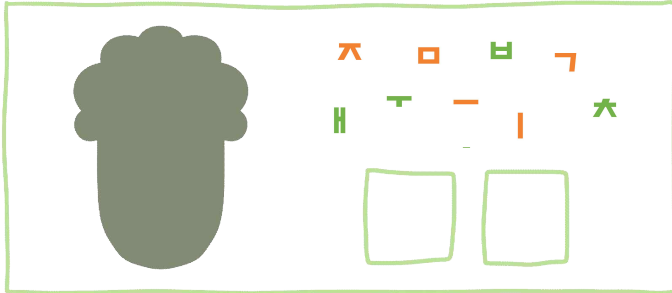
# 우림영양소식

## 11월호

발행인 : 교 장 장 영 순  
 살핀이 : 교 감 정 은  
 편집 : 영양교사 양 예 빈  
 영양상담실 ☎ 715-1053

### 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 풍부합니다. [출처: 네이버 지식백과]

### 11월의 절기 '소설'



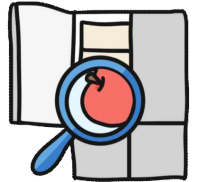
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다**고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 볏짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[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 있답니다.



[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 법정기념일이랍니다. 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 있답니다.

 Mon	 Tue	 Wed 수다날	 Thu	11/1  Fri
				친환경흑미밥 (생일)초코케이크(1.5.6.) 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 공심채무침(5.6.13.16) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13)
11/4  Mon 채식의 날	11/5  Tue	11/6  Wed 수다날	11/7  Thu	11/8  Fri
작은밥*파래볶음 잔치국수(1.5.6.9) 상추겉절이(5.6.13) 마파두부 (1.5.6.10.12.13.18) 회오리감자*갈릭디핑 (1.2.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 파인애플	친환경혼합잡곡밥(5) 팽이버섯아욱된장국(5.6) 수제족발(5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 데리야끼우동볶음 (5.6.10.13.18) 보쌈김치(9) 감귤(생과일)	데리야끼훈제오리덮밥 +응원소시지 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 코울슬로샐러드(1.5.6.13) 닭다리살 스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) 열무김치/배추김치(9) 초코칩 트루스트(1.2.5.6)	클로렐라밥 한우사골떡국(1.13.16) 짜장팽이버섯 (2.5.6.13.16) 삼치옛장구이(5.6.13) 돼지사태김치찜 (5.6.9.10.13) 열무김치/30g인(9) 황치즈쿠키(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면(6.13.16) 통두부구이*볶음김치(5.9) 연근허니버터칩(2.5.6) 훈제오리숙주볶음 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 수제톡톡딸기라떼(2.13)
11/11  Mon 채식의 날	11/12  Tue	11/13  Wed 수다날	11/14  Thu	11/15  Fri
친환경보리밥 콩나물국밥+수란 (1.5.9.17) 양념순두부(5.6.13) 오징어쭈꾸미볶음 (1.5.6.13.17) 부추애호박전(5.6) 미니도시락김 빼빼로(1.2.5.6)	홍국쌀밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비떡한방찜 (5.6.10.13.19) 굴소스가지볶음 (5.6.13.18) 매실 된장고등어구이 (5.6.7.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 김치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) 꼬들간장무채장아찌 (5.6.8.9.18) 어묵떡볶이/김말이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 망고 사교필라페(2)	친환경흑미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 참나물무침(13) 한우불고기(5.6.13.16) 고구마쥬러스맛탕 (1.2.5.6.13) 깍두기/배추김치(9) 황금향	친환경차수수밥 토마토펜네스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 차돌된장찌개(5.6.16) 4색 오이피클(13) 허브치킨참스테이크 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 쉬림프피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) )
11/18  Mon 채식의 날	11/19  Tue	11/20  Wed 수다날	11/21  Thu	11/22  Fri
버섯나물밥*양념간장 (5.6.13) 낙지수제비국(5.6) 땅콩두부강정 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 미니도시락김 수제냉미숫가루 (2.5.6.13)	친환경발아현미밥 근대된장국(5.6.9) 연근땅콩조림(4.13) 건파래볶음(13) 오리주물럭(5.6.13) 야채달걀말이(1) 갯김치/배추김치(9) 웃담요구르트(2.13)	어묵우동 (1.2.5.6.7.8.9.13.18) 만다린 시금치 샐러드 (1.2.5.6.12.13) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 모듬채소튀김(1.5.6.18) 호떡파이(1.2.5.6) 날치알김치볶음밥 (2.5.6.8.9.10.15.16)	친환경차수수밥 소고기버섯전골(5.6.16) 무쌈오절판(5.6.13.16) 애호박*소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 허브치킨 샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 과일젤리(11)	친환경찰보리밥 부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17 .18) 떡갈비간장소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.1 8) 깻잎순볶음(5.6) 깍두기/배추김치(9) 반건조홍시(13)
11/25  Mon 채식의 날	11/26  Tue	11/27  Wed 수다날	11/28  Thu	11/29  Fri
채식 짜장면 (1.2.5.6.10.13.16) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 오징어브로콜리숙회*초장 (5.6.13.17) 지상선(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 하트심쿵단무지 웃담요구르트(2.13)	친환경찰보리밥 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 통두부구이*볶음김치(5.9) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.15.16) 보쌈김치(9) 미니과즙워터(2.5.11.13)	친환경흑미밥 한우마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 순두부달걀찜(1.5.6) 청경채볶음(5.6.13.18) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13) 열무김치(9) 황금향	친환경혼합잡곡밥(5) 니모♥어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 안동찜닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 애호박새송이볶음(5) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 배추겉절이(9.13) 꿀떡	친환경차수수밥 달콤한단호박스프 (소)(2.5.6.13.16) 라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.16) 두부돈육된장찌개(5.6.10) 등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기/배추김치(9)