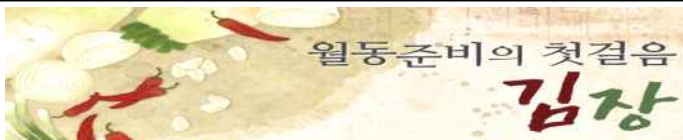




2021년
11월호

영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

책임 : 영양교사 나정임
영양상담실 ☎ 535-2931



김치의 어원

“심채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”



김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능



효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



포기김치



오이소박이



백김치



얼무김치



총각김치



채소랑 과일이랑

열매채소

열매를 먹는 채소

오이, 호박, 참외, 토마토, 가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소

잎과 줄기를 먹는 채소

배추, 상추, 시금치, 썩갠, 양배추, 취나물, 파슬리, 깻잎, 셀러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소

뿌리를 먹는 채소

우엉, 연근, 당근, 양파, 무, 마늘, 도라지 등



채소랑 과일이랑 좋은점



절기 이야기 (11월)



입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



<수수부꾸미>



<연포탕>



11월 학교급식 식단 안내



11/1 Mon	11/2 Tue	11/3 Wed 수다날	11/4 Thu	11/5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 새우탕 (5.9.13.18.) 속떡속떡 (2.5.6.10.12.13.15.) 닭고기밤조림 (굴소스) (5.6.13.15.18.) 미역줄기볶음 애플망고푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 모듬햄부대찌개 (2.5.6.9.10.13.) 계란장조림 (1.5.6.13.18.) 갯잎순나물 임연수대리야끼 (5.6.12.13.) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) 양송이배추된장국 (5.6.13.18.) 감오징어숙회 (5.6.13.17.) 아삭야채피클 (13.) 깍두기 (9.13.) 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> 홍미쌀밥 불낙전골 (5.8.13.16.) 삼치무조림 (5.6.) 숙주나물 맛있는잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) 유기농감귤 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 꼬물이만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 오이무침 (5.6.) 닭정육볶음 (5.6.13.15.18.) 간장갯잎장아찌 자몽주스 (13.)
11/8 Mon	11/9 Tue	11/10 Wed 수다날	11/11 Thu	11/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 소고기토란탕 (13.16.) 코다리찜 (5.6.18.) 애호박버섯볶음 (5.13.18.) 동글만두 (1.5.6.10.16.18.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국 (5.6.13.16.18.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 오이부추무침 (5.6.13.18.) 연잎돼지훈제/무쌈 (1.5.10.13.) 친환경사과 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥 (5.6.10.) 연두부계란탕 (1.5.13.) 유자단무지맛살냉채 (5.6.) 치킨치즈스틱 (1.2.5.6.15.18.) 깍두기 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 대구맑은탕 (5.6.13.18.) 짜리고추메추리알조림 (1.5.6.13.18.) 돼지불고기 (5.6.10.13.18.) 아이스슈 (1.2.5.6.13.) 머루포도 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 돼지뼈감자탕 (5.6.10.18.) 오색어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 치킨너겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 느타리버섯볶음 사과
11/15 Mon	11/16 Tue	11/17 Wed 수다날	11/18 Thu	11/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 꽃게탕 (5.6.8.9.13.18.) 골뱅이오이무침 (5.6.13.18.) 육수제육불고기 (5.6.10.13.18.) 무생채 (13.) 우리밀미니고구마파이 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 돼지뼈감자탕 (5.6.10.18.) 국산콩나물무침 (5.) 치즈떡볶이 (2.5.6.10.12.13.) 통살새우까스 (1.5.6.9.13.) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 맛있는비빔밥 (5.6.10.13.) 아욱된장국 (5.6.9.13.18.) 계란찜 (유정란) (1.2.9.13.) 함초감 (13.) 무생채 딸기요구르트, 웃담 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 맑은아귀탕 (5.6.13.18.) 도토리묵무침 (5.6.18.) 소불고기 (5.6.13.16.18.) *담근갯잎김치 (5.6.13.18.) 친환경배 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 우리콩청국장찌개 (5.9.10.13.18.) 고구마순무침 (5.6.18.) 임실비엔나소시지조림 (2.6.10.12.13.15.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 유기농감귤
11/22 Mon	11/23 Tue	11/24 Wed 수다날	11/25 Thu	11/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 한우갈비탕 (1.5.6.8.16.) 삼치단호박조림 (5.6.13.18.) 세발나물 (5.6.18.) 느타리버섯볶음 교자만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 닭미역국 (13.15.) 소고기두부조림 (5.6.16.18.) 간고등어구이 (5.7.13.) 열갈이배추겉절이 (13.) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 단호박카레밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 복어국 (1.5.13.) 대하구이 (9.13.) 골뱅이오이무침 (5.6.13.18.) 깍두기 (9.13.) 골드키워푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 애호박돼지찌개 (5.6.10.13.18.) 계란장조림 (1.5.6.13.18.) 오이부추무침 (5.6.13.18.) 산야초오리훈제/무쌈 (1.5.6.13.16.18.) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 닭곰탕 (13.15.) 멸치조림 (5.6.13.18.) 배추나물 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18.) 슈크림파이 (1.2.5.6.)
11/29 Mon	11/30 Tue	<div> </div>		
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 시금치조갯살된장국 (5.6.13.18.) 가지나물 (5.6.18.) 굴소서육볶음 (1.5.6.13.16.18.) 통안심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 망고주스 (13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 소고기토란탕 (13.16.) 멸치조림 (5.6.13.18.) 오리불고기 (5.6.13.16.18.) 애호박버섯볶음 (5.) 유기농감귤 			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.judong.es.kr/>) - 학교소식 - 급식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 김치는 메뉴에 항상 포함되어 있습니다.