꿈·사랑·기쁨이 넘치는 행복한 우리 학교

2023년 11월호

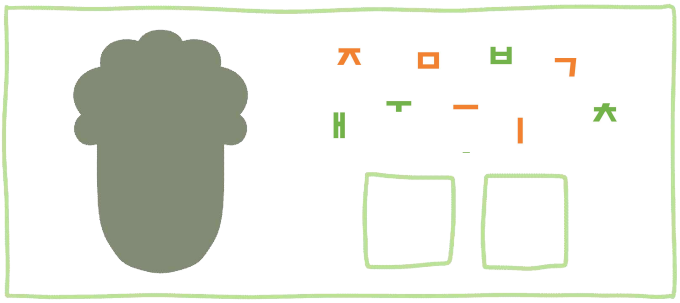
영양소식

http://www.judong.es.kr/

2023.10.24.
담당: 영양교사

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'

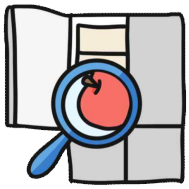
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 볏짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[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.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요?

[출처: 네이버 지식백과]

참쌤스쿨

11월 학교급식 식단 안내

◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내
* 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산
* 콩: 국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기/가공품:국내산 한우(암소)
* 고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,아귀/가공품:국내산
* 낙지,주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산
* 다랑어가공품: 원양산 * 오징어채가공품:페루산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!

11/1 Wed 채식의날	11/2 Thu 생일밥상	11/3 Fri
두부카레라이스(2.5.6.12.13.18) 꼬치어묵국(소)(1.5.6.13) 무채장아찌 깍두기d(13) 토마토치즈군만두(2.5.6.12) 스위트파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/16.4/170.8/3.0	찰현미밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 계란장조림(1.5.6.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물d 배추김치(자율)(9) 우리쌀초코케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 687.9/34.8/129.9/2.7	귀리밥 돈육김치찌개*(5.9.10) 청경채나물d 치킨까스/소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/31.5/133.1/2.3

11/6 Mon 채식의날	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri 가래떡데이
찰현미밥 감자수제비국*(5.6.9.13) 콩나물무침(5) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 하트새우까스(오)(1.2.5.6.9.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 사과요구르트(지역산)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.9/19.9/178.6/1.6	클로렐라쌀밥* 시래기된장국*(5.6.9) 시금치나물* 돈육불고기d(5.6.10.13) 야채계란말이*(1.5) 배추김치(자율)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/31.6/185.4/3.4	새우볶음밥d(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18) 배추김치(자율)(9) 스마일감자/케찹*(5.6.12) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.9/30.0/153.2/2.8	찰보리밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 콩조림(5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/28.3/147.0/2.7	찰흑미밥 종합어묵국(1.5.6) 상추부추무침d(5.6.13) 참치김치볶음*(5.9.13) 곰돌이함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩가루달콩가래떡(1.2.4.5.6) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.7/23.5/172.2/3.0

11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 베트남특식	11/16 Thu 채식의날	11/17 Fri
찰보리밥 맑은콩나물국(5) 청귤족발(2.5.6.10.16) 무말랭이무침*(5.6.13) 오징어김치전*(1.2.5.6.9.10.15.16.17) 백김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/26.4/175.9/2.2	찰흑미밥 돼지사골순대국(2.5.6.9.10.13.16) 치커리사과샐러드(5.6.13) 궁채들깨나물*(5.6) ~~토마토달걀볶음~~(1.2.5.6.12.13.18) 깍두기d(13) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/21.2/181.8/6.4	파인애플볶음밥(1.5.6.9.13.18) 쌀국수d(5.6.15.16.18) 새우짜조롤(1.5.6.9.12.13) 배추김치(자율)(9) 단무지 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/18.8/131.0/2.1	찰현미밥 모닝빵치킨샐러드(채)(1.2.5.6.15) 순두부찌개*(5.9.18) 브로콜리무침d 팽이버섯전(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.9/19.8/123.0/2.5	검정콩밥*(5) 호박고추장찌개(5.6.10.13) 참나물무침* 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.15.16) 뿌링클순살치킨(1.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 국화빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.1/37.9/142.5/3.2

11/20 Mon	11/21 Tue 채식의날	11/22 Wed 김치의날	11/23 Thu	11/24 Fri
녹차카테킨쌀밥 쇠고기무국*(5.6.16) 매콤닭찜(5.6.13.15) 미트볼바베큐볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주나물d 배추김치(자율)(9) 쿠로미초코라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/28.3/186.4/3.1	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 새송이메추리알조림(1.5.6.13) 도토리묵무침*(5.6.13) 매실된장고등어구이(5.6.7) 배추김치(자율)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/28.1/143.4/3.3	제육덮밥*(5.6.10.13) 열무시래기된장국*(5.6) 스팀두부/김치볶음(5.9.13) 웨지감자*(2.5) 배추김치(자율)(9) 고마워감귤씨(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/29.4/237.8/3.7	찰흑미밥 다시마감자국(5.6) 야채계란찜*(1) 레몬무쌈 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.3/25.0/105.8/3.3	찰보리밥 짬뽕국*(5.6.9.13.17.18) 단무지무침* 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 탕수육/과일소스*(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(자율)(9) 비타민젤리스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.1/33.5/131.6/2.6

11/27 Mon 채식의날	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
찰현미밥 두부팽이버섯된장국(5.6) 진미채조림(매콤)(5.6.13.17) 둥근어묵볶음*(1.5.6.13) 갈릭크런치생선까스/소스(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 카야버터바게트(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/27.3/126.3/2.7	찰흑미밥 오징어무국*(13.17) 두부양념구이*(5.6.13) 참나물무침* 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/34.5/151.9/2.9	후리카케볶음밥(작은)*(1.2.5.6.9.13.16.18) 미니불고기버거*(1.2.5.6) 유부우동*(1.2.5.6.7.8.9.13.18) 양상추샐러드/키위드레싱*(1.2.5.6.12) 배추김치(자율)(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.2/17.3/359.9/4.2	찰보리밥 조랭이떡국*(1.5.6) 닭고기고구마조림(5.6.13.15) 시금치나물* 애호박전/햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.2/26.5/119.1/3.5	*우리 학교는 '저탄소 채식의 날' 운영학교로 9월부터 주 1회 채식 식단을 제공하오니 많은 관심, 참여 부탁드립니다. * 우리 학교 채식유형은 유제품, 동물의 알, 해산물은 먹는 '페스코 베지테리언'입니다. *파란색 메뉴는 게시판 의견을 반영했습니다.

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

◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.