

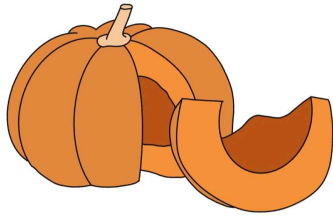


2024년  
11월호

**영양소식**  
<http://www.judong.es.kr/>

2024.10.23.  
담당: 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 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.



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.



갯김치

갯이라는 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

○● ○○ ○●	○● ●○ ●○	○○ ●○ ●○	○● ○○ ○●	●○ ●○ ●○	○○ ●● ●○	●● ○○ ○○	○○ ●○ ○○
ㄱ	ㅋ	ㆁ	ㄷ	ㅌ	ㄴ	ㄹ	ㄷ

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



<p>◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산</p> <p>* 오징어채가공품: 페루산</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산</p> <p>* 다량어가공품: 원양산</p>			<p>11/1 <b>Fri</b> 생일밥상</p> <p>찰보리밥 쇠고기미역국*(5.6.16) 골뱅이채소무침(5.6.13) 시금치나물* 한우볼고기d(5.6.13.16) 배추김치(자율)(9) 던킨도넛(미니보스톤)(1.2.5.6)</p>	
11/4 <b>Mon</b>	11/5 <b>Tue</b> 채식의날	11/6 <b>Wed</b> 수다날	11/7 <b>Thu</b> 입동	11/8 <b>Fri</b>
친환경쌀밥 동초마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 참나물무침* 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 무피클(자율)(13) 배	찰흑미밥 김치콩나물국(5.9) 계란장조림(1.5.6.13) 청경채나물d 삼치살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 에그타르트(1.2.5.6) 열무김치(9)	새우볶음밥d(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 로제떡볶이d(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기d(13) 최고야포도씨(13)	찰보리밥 아욱된장국*(5.6) 돈육볼고기d(5.6.10.13) 야채계란말이*(1.5) 배추김치(자율)(9) 수수부꾸미호떡(1.2.5.6) 단감	찰현미밥 돼지사골순대국*(2.5.6.9.10.13.16) 오이고추장무침(5.6.13) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 깍두기d(13) 사과
11/11 <b>Mon</b> 농업인의날	11/12 <b>Tue</b> 채식의날	11/13 <b>Wed</b> 수다날	11/14 <b>Thu</b>	11/15 <b>Fri</b>
찰보리밥 떡국*(1) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 무채장아찌 배추김치(자율)(9) 우리쌀초코떡볶이(1.2.5.6)	찰현미밥 짬뽕국*(5.6.9.13.17.18) 두부조림*(5.6.13) 매콤콩나물무침(5) 유즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6)	작은밥 잔치국수/간장양념장*(1.5.6.13) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 숯불닭고치(5.6.15) 배추김치(자율)(9) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6)	찰흑미밥 종합어묵국*(1.5.6) 숙주나물d 가르보순살찜닭(5.6.13.15) 팽이버섯전(1.5.6) 깍두기d(13) 멜론	차수수밥 시래기된장국*(5.6.9) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15) 야채계란찜*(1) 상추부추무침d(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓
11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b> 채식의날	11/20 <b>Wed</b> 수다날	11/21 <b>Thu</b>	11/22 <b>Fri</b> 김치의날
찰현미밥 맑은콩나물국(5) 청굴죽밥(10) 무생채d(9) 오징어김치전*(1.2.5.6.9.10.15.16.17) 백김치(9) 우리쌀찰옥수수팔짚빵(2.5.6)	찰보리밥 토란들깨탕*(5) 브로콜리무침d 어묵잡채(1.5.6.13) 돌김자반(5) 참치김치볶음*(5.9.13) 열무김치(9) 감골	치킨마요덮밥(초핑)(1.5.6.13.15) 미소된장국*(5.6) 양배추코울슬로(1.5.6.13) 미니돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기d(13) 사과	클로렐라쌀밥* 쇠고기무국*(5.6.16) 매콤닭찜(5.6.13.15) 시금치나물* 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(자율)(9) 방울토마토(12)	찰흑미밥 순두부찌개*(5.9.18) 콩나물무침(5) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13) 등근어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 블루베리요거트*(2.5.6.13)
11/25 <b>Mon</b>	11/26 <b>Tue</b> 채식의날	11/27 <b>Wed</b> 수다날	11/28 <b>Thu</b>	11/29 <b>Fri</b>
토마코펜쌀밥(12) 시금치된장국*(5.6) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 참나물무침* 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓	찰현미밥 동태매운탕(5.13) 오이고추장무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 만두그라탕(채식)(2.5.6.12) 임연수데리야끼(5.6.13) 배추김치(자율)(9)	밤하늘의별짜장밥(5.6.10.13.16) 실파계란국*(1) 바삭황금별카초(1.5.6.10) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18) 깍두기d(13) 단무지 배	찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 새송이돈육장조림d(5.6.10.13) 도토리묵무침*(5.6.13) 마파두부(초)(5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 국화빵(1.2.5.6)	차수수밥 매콤콩나물국(5) 레몬무침 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 애호박전/행구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 감골

◇ 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.