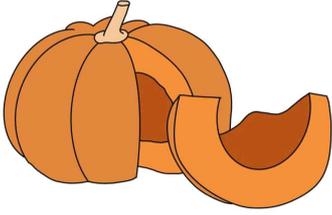




# 11월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고  
더불어 사는  
행복한 교육공동체

## 제철 식재료 ' 늙은 호박 '



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띠고 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 요리해 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! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.

|  |   |
|--|---|
| <br>배추김치   | 가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요. |
| <br>깍두기    | 무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.              |
| <br>오이김치   | 오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.  |
| <br>갯김치    | 갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.               |
| <br>총각김치 | 총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.     |
| <br>파김치  | 파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.                      |

사진 출처: 잇다스튜디오

## 점자의 날

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ○● | ○● | ○○ | ○● | ●○ | ○● | ●● | ○○ |
| ○○ | ●○ | ●○ | ○○ | ●○ | ●● | ○○ | ●○ |
| ○● | ●○ | ○● | ○● | ○● | ○● | ○○ | ○○ |
| ㄱ  | ㄷ  | ㅁ  | ㅈ  | ㅊ  | ㅋ  | 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.

소식지 출처: 참쌤스쿨

# 11월 학교급식 식단 안내

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  |   |   |  |   |
| ◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇<br>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산<br>* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)<br>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산<br>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산<br>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산<br>* 오징어/가공품:국내산/페루산<br>* 아귀/가공품:국내산<br>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산<br>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산<br>* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용 |   | ◇ 알레르기 정보 ◇<br>1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣          |  |   |
| <b>11/1 Fri</b>  |   | 친환경찰보리밥<br>순두부찌개(1.5.9)<br>오리훈제/무쌈(1.5.6.13)<br>진미채조림(5.6.13.17)<br>가지나물(5.6)<br>배추김치(9)<br>초코크림치요거트(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>702.2/27.3/162.7/1.8              |  |   |
| <b>11/4 Mon</b>  | <b>11/5 Tue</b>   | <b>11/6 Wed 수다날</b>   | <b>11/7 Thu</b>  | <b>11/8 Fri</b>   |
| 친환경찰현미밥<br>실파계란국(1.9)<br>낙지소면볶음(5.6.13)<br>메추리알비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>참나물무침<br>배추김치(9)<br>고르곤졸라또띠아(수제)(2.5.6.12.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>655.9/33.5/309.0/3.9  | 친환경찰보리밥<br>꽃게해물탕(5.6.8.13.17)<br>동인동찜갈비(5.6.10.16)<br>연어구이/어니언소스(1.2.5.6.12)<br>세발나물무침(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>요거트푸딩(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>616.2/35.7/179.0/2.7         | 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>한우미역국(5.6.16)<br>오징어미나리초무침(5.6.13.17)<br>단호박크림떡볶이(2.5.6.10.13.16)<br>깍두기(9)<br>골드키위<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>676.8/22.5/117.5/2.7              | 친환경홍미쌀밥<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>순살닭바베큐볶음(1.2.5.6.12.13.15)<br>옥수수맛살전(1.5.6.8)<br>시금치무침<br>총각김치(9)<br>토마토(12.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>588.3/33.2/178.9/3.1 | 친환경차조밥<br>해물칼국수(6.9.13.17)<br>두부조림(5.6.13)<br>새송이돈육장조림(5.6.10.13)<br>치커리유자청무침(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>통영식꿀빵(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>670.4/35.1/91.1/2.6 |
| <b>11/11 Mon</b>   | <b>11/12 Tue</b>  | <b>11/13 Wed 수다날</b>  | <b>11/14 Thu</b>   | <b>11/15 Fri</b>  |
| 친환경우리밀밥(6)<br>북어채우국(1)<br>순살삼치데리야끼조림(5.6.13)<br>보쌈(5.6.10)<br>친환경채소쌈/쌈장(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>막대츄러스(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>655.3/35.9/155.9/3.3   | 친환경찰기장밥<br>얼갈이배추된장국(5.6)<br>순살닭갈비(5.6.13.15)<br>로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13)<br>숙주미나리무침<br>배추김치(9)<br>친환경제주감귤<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>632.1/31.7/229.0/3.2                     | 치킨마요볶음밥(1.5.6.13.15)<br>참치김치찌개(5.9)<br>주꾸미콩나물볶음(5.6.13)<br>도토리묵상추무침(5.6)<br>깍두기(9)<br>달걀라메(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>648.2/32.5/295.7/3.6                                 | 친환경차수수밥<br>떡국(1.16)<br>영양돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>골뱅이채소무침(5.6.13)<br>우영아몬드조림(5.6.13)<br>총각김치(9)<br>초코바나나파이(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>684.7/30.8/119.8/3.4             | 친환경잡곡밥(5)<br>육개장(1.13.16)<br>닭볶음탕(5.6.13.15)<br>허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18)<br>숙음열무무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>사과<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>642.6/30.5/199.1/2.9    |
| <b>11/18 Mon</b>   | <b>11/19 Tue</b>  | <b>11/20 Wed 수다날</b>  | <b>11/21 Thu</b>   | <b>11/22 Fri</b>  |
| 친환경검정쌀밥<br>건새우아욱국(5.6.9)<br>중화해물볶음우동(5.6.9.13.17.18)<br>간장오리불고기(5.6.13)<br>미역줄기볶음(5)<br>배추김치(9)<br>배<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>632.8/24.1/249.3/3.1   | 친환경녹미밥<br>우리밀물만두국(1.5.6.10.16.18)<br>묵은지돈육볶음(5.6.9.10.13)<br>건파래볶음(5.13)<br>총각김치(9)<br>치즈감자그라탕(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>포도위더젤리<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>647.8/29.5/190.0/4.9 | 치킨마크니커리(2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>종합어묵국(1.5.6)<br>감자채행볶음(1.2.5.6.10.15.16)<br>생선까스&새우침(1.2.5.6.9.13)<br>깍두기(9)<br>방울토마토(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>698.1/28.4/230.1/3.0 | 친환경우리밀밥(6)<br>유부장국(1.5.6.9)<br>떡볶이(1.5.6.13)<br>안동찜닭(5.6.13.15)<br>김가루실파무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>김말이튀김(2.5.6.16.18)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>632.3/24.2/200.6/3.1           | 친환경차조밥<br>삼색수제비국(5.6)<br>온두부/김치볶음(5.9.13)<br>한우불고기(5.6.13.16)<br>브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.13)<br>참쌀호떡(2.4.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>666.6/28.7/139.5/3.8          |
| <b>11/25 Mon</b>   | <b>11/26 Tue</b>  | <b>11/27 Wed 수다날</b>  | <b>11/28 Thu</b>   | <b>11/29 Fri</b>  |
| 친환경차수수밥<br>해물짬뽕국(6.9.13.17.18)<br>미니짜장면(5.6.10.13.16)<br>숯불공고기채소볶음(1.2.5.6.12.13)<br>오이깍두기(9.13)<br>배추김치(9)<br>파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>587.3/30.3/154.7/3.7  | 친환경홍미쌀밥<br>맑은콩나물국(5.9)<br>매운돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>사각어묵볶음(1.5.6.13)<br>깻잎순볶음(5.6)<br>배추김치(9)<br>방울토마토도넛(1.2.5.6.12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>628.0/26.8/188.1/2.6              | 한우우영볶음밥(5.6.13.16.18)<br>청국장찌개(5.9.10)<br>양상추샐러드/사과드레싱(1.2.5.6.12)<br>꿀간장치킨(1.2.5.6.13.15)<br>깍두기(9)<br>삼색경단(5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>693.9/38.2/163.0/4.0               | 친환경잡곡밥(5)<br>새알감자용심이국(1.5.6.17)<br>동파육/청경채쌈(10.13)<br>마파두부(5.6.10.13.18)<br>멘보샤/칠리소스(1.5.6.9)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>667.7/35.3/181.6/3.3                   | 친환경찰기장밥<br>한우샤브국(5.6.16)<br>오리주물럭(5.6.13)<br>오꼬노미야끼(1.5.6.13.17)<br>부추무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>678.0/28.2/139.6/3.8                 |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내  
<http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.