



나운 영양소식 11월호

nutritive news

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이 : 영 양 교 사
영양관리실 ☎ 463-7304

♣ 교무실 465-8101

♣ 행정실 465-8102

♣ FAX 465-8141

<http://ksnaun.es.kr>



88번의 손길과
정성이 가야만
얻어지는 쌀



쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소**를 **골고루** 섭취할 수 있습니다.

· 성장을 돕는 '라이신'이라는 **필수아미노산**의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

현미	찰눈쌀	백미
영양풍부(찰눈있음) 1분도(농약 잔류) 거친식감, 소화불량	영양71%(찰눈있음) 10분도 부드러운 식감	영양5%(찰눈없음) 12~13분도 부드러운 식감



11월 22일 김치의 날

다양한 재료 하나하나가 모여
22가지 이상의 효능을 지닌 대한민국 대표 음식 '김치'



김치의 어원

“침채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

김치 이래서 좋아요!!!

- 비타민이 풍부해요.**
비타민 A, B, C 등을 비롯하여 부재료인 녹황색 채소가 다양한 영양 성분을 공급합니다.
- 면역력 증진 및 항바이러스 효과가 있어요.**
배추, 고추, 마늘, 생강에 있는 생리활성 물질은 면역세포를 활성화하여 체내 염증 감소 및 항바이러스 효과가 있어요
- 유산균이 들어 있어 장운동을 도와줘요.**
김치가 익어 감에 따라 증가하는 유산균은 장내환경을 개선하여 음식물의 소화와 흡수를 돕고, 대장 기능을 증진시키며, 변비, 설사, 장염을 개선 시켜요
- 영양상 균형을 유지하게 해줘요.**
부재료인 젓갈이나 생선류는 쌀밥 식생활에 부족하기 쉬운 아미노산을 공급함으로써 영양상의 균형을 유지하여 줍니다.
- 생리대사를 활발하게 해요.**
유해 활성산소를 제거하고 세포나 조직의 산화방지에 효과가 있으며 체내 면역력을 증가시켜요



11월 학교급식 식단 안내



◇ 군산나운초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
* 갈치/가공품:국내산&중국산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁창(명게) 사용 안함!

◇ 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

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.



11/1 Fri

찰수수밥
쇠고기토란국(5.16)
진미채조림(5.6.13.17)
시금치나물
오리주물럭(5.36.13.17)
배추겉절이(9.13)
쌈채널떡(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
723.4/26.2/132.5/3.3

11/4 Mon

울무밥
햄김치찌개
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
계란찜(1.2.9)
숙갓두부나물(5)
우엉멸치조림(5.6.13)
깍두기(9)
로제파스타
(1.2.5.6.9.12.13.16)
*에너지/단백질/칼슘/철
726.2/34.4/271.5/3.9

11/5 Tue

기장밥
오징어우육(5.6.13.17)
냉이나물(5.6)
건파래소금구이(5.13)
포기배추겉절이(9.13)
옥수수크림떡(2.5.6)
돼지고기편육/쌈장
(5.6.10)
*에너지/단백질/칼슘/철
595.2/29.6/150.8/4.4

11/6 Wed 저탄소밥상

해물볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
자장면(5.6.10.13)
통모짜렐라치즈생선까스(1.2.5.6.13)
배추김치(9)
사과주스(13)
단무지
*에너지/단백질/칼슘/철
586.1/23.9/159.8/2.3

11/7 Thu

치킨마요덮밥
(1.5.6.9.13.15.18)
오이탕탕이(13)
떡볶이(1.2.5.6.13)
회오리감자(2.5.6.13)
깍두기(9)
모듬과일
*에너지/단백질/칼슘/철
662.2/31.4/166.7/4.0

11/8 Fri

찰수수밥
차돌박이된장국(5.6.16)
청경채나물
돼지고기불고기
(5.6.10.13)
해물완자전
(1.2.5.6.8.9.16.17.18)
배추김치(9)
꿀떡
*에너지/단백질/칼슘/철
601.0/34.0/246.6/3.8

11/11 Mon

기장밥
한우갈비탕(1.16)
오이고추무침(5.6)
버섯잡채(5.6.10.13.16)
어묵볶음(1.5.6.13)
포기배추겉절이(9.13)
시리얼&요구르트(2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
620.6/21.7/155.6/3.7

11/12 Tue

찰수수밥
꽃게찌개(5.6.8.9.13)
연근조림(5.6.13)
단호박감자돼지갈비찜(5.6.10.13)
세발나물
배추김치(9)
와플(1.2.5.6.13)
*에너지/단백질/칼슘/철
560.7/19.4/194.7/2.6

11/13 Wed 수다날

비빔밥/야채/고추장양념(5.6.10.13.16)
연두부계란국(1.5)
사과샐러드(1.2.5)
후라이드통닭(1.2.5.6.13.15)
무생채(9)
초코케익(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
692.9/30.0/260.9/3.8

11/14 Thu

통밀밥(6)
냉이된장국(5.6.9)
오리훈제/무쌈(1.5.6.13)
깻잎순볶음(5.6)
오징어불고기(5.6.13.17)
잡채고로케
(1.2.5.6.12.15.16)
총각김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철
659.0/34.0/268.1/3.5

11/15 Fri

찰현미밥
쇠고기미역국(16)
미나리무침(5.6)
치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15)
계란맛살말이(1.5)
배추김치(9)
단호박죽(13)
*에너지/단백질/칼슘/철
667.6/35.5/158.2/4.6

11/18 Mon

검정쌀밥
마라탕/옥수수국수
(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16)
모닝글로리볶음(5.6.13.18)
도토리묵김무침(5.6)
꿔바로우
(1.5.6.10.11.12.13)
깍두기(9)
토마토카프리제(2.12.13)
*에너지/단백질/칼슘/철
611.5/24.5/142.7/2.0

11/19 Tue

찰수수밥
참치김치찌개(5.9)
단호박돼지등갈비찜(5.6.10.12.13.16)
더덕사과초무침(5.6.13)
미역줄기볶음(5)
총각김치(9)
에그타르트(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
562.4/22.7/162.7/2.5

11/20 Wed 저탄소밥상

오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
호두아몬드멸치조림(5.6.13.16)
오이부추무침
해물볶음우동(국대용)(5.6.7.9.10.13.16.17.18)
깍두기(9)
하루야채뽀로로(13)
*에너지/단백질/칼슘/철
632.9/22.2/238.0/2.5

11/21 Thu

기장밥
해물어묵국(1.5.6.8.9.13)
쇠고기메추리알장조림(1.5.6.16)
콩나물무침(5)
카레삼치구이(2.5.6.12.13.16.18)
배추김치(9)
사각치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
*에너지/단백질/칼슘/철
655.7/35.5/354.2/3.7

11/22 Fri

혼합잡곡밥(5)
닭고기미역국(15)
낙지떡치즈불고기(2.5.6.13)
호박새우살볶음(5.9.13)
햄구이(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
배
*에너지/단백질/칼슘/철
523.9/25.3/132.4/2.4

11/25 Mon 저탄소밥상

차조밥
육개장(채식)(1.13)
감오징어,브로콜리,초장(5.6.13.17)
가지오븐구이(5.6)
두부&호박전(1.5.6)
모짜렐라치즈볼(1.2.5.6)
총각김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철
576.0/27.7/292.7/3.8

11/26 Tue

귀리밥
북어콩나물국(1.5)
참나물무침
쇠고기불고기(5.6.13.16)
간풍새우(1.5.6.9.12.13)
배추김치(9)
단감&꿀드키위
*에너지/단백질/칼슘/철
655.7/35.6/247.2/4.8

11/27 Wed 수다날

삼각주먹밥(1.5.6.9.13.16.18)
어묵우동(1.5.6)
무장아찌무침(13)
닭다리바베큐구이(2.5.6.12.13.15)
배추김치(9)
굴
*에너지/단백질/칼슘/철
639.3/28.9/246.3/3.0

11/28 Thu

울무밥
쇠고기스파게티(1.2.5.6.12.13.16)
만두짬뽕국(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
안동찜닭(5.6.13.15)
근대나물(5.6)
포기배추겉절이(9.13)
짜요짜요(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
677.3/36.1/295.4/4.7

11/29 Fri

기장밥
청국장찌개(5.6.9.10.13)
한돈돈마호크스테이크(5.6.10.12.13.16)
고등어무조림(5.6.7)
숙주미나리무침
깍두기(9)
츄러스(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
578.2/28.9/226.7/3.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksnaun.es.kr> -> 알림마당 -> 급식 -> 게시판

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

