



꿈과 슬기가 넘치는 즐겁고 행복한 학교

군산동초등학교

# 2022학년도 11월 영양소식지



(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

## 비타민의 역할

비타민은 탄수화물, 단백질, 지방이 우리 몸에서 쓰일 수 있도록 도와줍니다.

## 비타민의 종류

지용성비타민	비타민A, D, E, K  기름에 녹아 먹을 때 더 잘 흡수되므로 비타민A가 들어 있는 당근과 비타민D가 들어 있는 버섯은 기름을 두르고 조리하면 좋습니다.
수용성비타민	비타민 B군, 비타민C  녹색채소를 씻을 때는 물에 오래 담그지 않고 씻은 후에 잘라야 합니다.

## 수용성 비타민 이야기

### 겨울과일 대표, 귤



- 귤은 비타민C가 풍부한 과일  
(귤 한 개의 비타민C는 약 35mg)

- 비타민C는 피부의 콜라겐을 만들고 우리 몸의 면역력을 높여줍니다.
- 귤에 붙어있는 하얀 실 같은 것은 '귤락'
- 귤락은 펙틴과 식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고 지방이 우리 몸에 흡수되는 것을 방해합니다.
- 겨울철 간식인 귤을 통해 비타민C를 섭취해요

## 지용성 비타민 이야기

### 비타민D, 먹어서 보충하자



햇볕을 쬐기만 해도  
비타민D가 충전돼요!



부족하면 건강에  
좋지 않아요.

비타민D는 칼슘이 흡수되는 것을 돕습니다. 비타민D의 특징은 햇볕을 쬐면 우리 몸에서 만들어낼 수 있다는 점입니다. 하지만 겨울에는 밖에 잘 나가지 않기 때문에 비타민D를 충분하게 얻기 어렵습니다. 비타민D가 부족하면 뼈가 약해지고 우울해집니다.

## 비타민D가 많이 들어있는 식품



비타민D가 많이 함유된 고등어, 버섯을 골고루 먹어보도록 노력합시다.



# 11월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 ◇	11/1 <b>Tue</b>	11/2 <b>Wed</b> 수다날	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
①난류,②우유,③메밀,④땅콩, ⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳쫄면	친환경보리밥 현미잡곡밥 돈육순두부찌개 (5.6.9.10.) 숯불돈육불고기(돼코바) (5.6.10.12.13.18.) 숙주미나리무침(13.) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(초)(9.) 배 에너지/단백질/칼슘/철 536.2/29.8/122.8/3.1	자장밥(2.5.6.10.13.16.) 현미잡곡밥 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 꼬시래기무초무침 (5.6.13.) 수제등심탕수육 (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 담미유포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 553.2/26.7/225.7/3.8	친환경흑미밥 현미잡곡밥 채첩수제비국 (5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 공치캔김치조림(5.6.9.) 치커리유자청무침 (5.6.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/28.9/236.9/4.8	친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) 진미채조림 (1.5.6.13.17.) 상추겉절이(5.6.13.) 크런치생선까스&소스 (1.2.5.6.12.) 임실치즈고구마롤 (1.2.5.6.) 총각김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/29.6/121.2/2.8
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b> 수다날	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b>
친환경기장밥 현미잡곡밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 참나물무침 버섯잡채(5.6.12.13.) 신김치닭매운조림 (5.6.9.13.15.) 에그타르트(1.2.5.6.) 총각김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 718.9/27.9/113.5/2.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 우렁감자된장국 (5.6.9.13.) 베이컨까르보나라 (1.2.5.6.10.16.) 보코치니샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.) 리얼블럭치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9.) 카야바게트(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/29.8/329.5/3.7	현미잡곡밥 전복술밥&양념장 (5.6.13.18.) 콩나물국(5.6.9.13.) 무생채(13.) 주식함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.) 무조미김 에너지/단백질/칼슘/철 504.9/21.1/124.1/9.8	현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 사과 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) 돈육불고기 (5.6.10.12.13.) 채소달걀찜(1.2.) 근대무침(5.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 551.6/29.1/137.4/3.4	친환경차조밥 현미잡곡밥* 감자탕(5.6.9.10.) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추무침(5.6.) 삼치순살가래구이 (2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) 팔크림가래떡(호두포함) 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/29.8/144/3.3
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b> 수다날	11/17 <b>Thu</b>	11/18 <b>Fri</b>
친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 시금치나물(13.) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 김부각(5.6.) 깍풍기(초) (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/28.2/210.3/4.1	친환경차수수밥 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국 (1.5.16.) 방어대리야끼조림 (5.6.13.) 애호박타리볶음 두부담은돈지나 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(초)(9.) 친환경굴 에너지/단백질/칼슘/철 573.1/21.6/79.5/3	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 현미잡곡밥 조개살시금치된장국 (5.6.18.) 건새우미역국(5.6.9.) 참나물우렁초무침 (5.6.13.) 로제된장(분모자) (5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 끼리치즈케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 522.3/25.2/269.1/3.2	친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 쇠고기알칼이된장국 (2.5.6.9.16.18.) 도라지오이무침(5.6.13.) 주꾸미낙지볶음 (5.6.12.13.) 두부양념구이 (1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 503.7/25.186.6/4.3	친환경흑미밥 현미잡곡밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 김가루실파무침(5.6.13.) 멸치견과볶음 (5.6.13.14.) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치매밀전병 (2.3.5.6.16.18.) 깍두기(초)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/32.4/170.6/4
11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b> 수다날	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
친환경보리밥 현미잡곡밥 바나나(13.) 맑은아귀탕(5.6.9.12.) 호두연근조림(5.6.12.13.14) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 허브치킨플레이터 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 573.2/32.6/94.6/3.2	친환경기장밥 현미잡곡밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 도토리묵채소무침(5.6.) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 친환경올토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/26.3/133.1/3.5	곤드레나물밥&양념장 (5.6.) 현미잡곡밥 조갯살시금치된장국 (5.6.18.) 하트연어치즈까스 (1.5.6.12.13.) 순살달걀치(5.6.15.) 배추김치(9.) 오이소박이(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/25.2/135.9/8.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 콩나물국(5.6.9.13.) 수육/쌈장(5.6.10.) 무말랭이무침(5.6.13.) 매콤어묵야채볶음 (1.5.6.13.) 미니애플턴오버(사과파이) (1.2.5.6.) 보쌈김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/25.5/111.4/2.9	현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 낙지연포탕 (5.6.9.16.18.) 우렁조림(5.6.13.) 브로콜리초장(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 고구마빵(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 601/25.6/239.6/3.9
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b> 수다날	◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇	
친환경차조밥 현미잡곡밥 소고기미역국 (5.6.9.13.16.) 청장외장아찌 블랙스이오리불고기(5.) 베이컨감자전(5.6.) 배추김치(9.) 팔라만시레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/19.6/98.6/3	친환경보리밥 현미잡곡밥 우리콩청국장 (5.6.9.10.12.16.) 양배추쌈&양념간장(5.6.) 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.) 명엽채야몬드볶음 (5.6.13.) 배추김치(9.) 달콤포근부세(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 523.6/31.2/146.5/3.5	현미잡곡밥 마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 복어달걀국(1.) 오이깍뚝무침(13.) 블랙킹치킨(5.15.) 배추김치(9.) 친환경굴 에너지/단백질/칼슘/철 510.7/24.9/119.1/3.2	*쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산, 두부담은돈지나(수입) *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,오징어,갈치,참조기,아귀,방어/국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품:크런치생선까스(민대구:국내),진미채(페루) *양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/> →알림마당→급식소식→급식게시판

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

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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