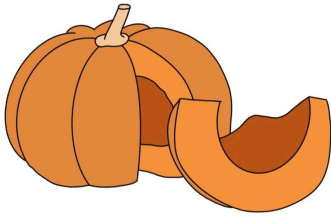




11월 영양소식지

신나는 교실
즐거움 학교
행복한 우리

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

○●	○●	○○	○●	●○	○○	●●	○○
○○	●○	●○	○○	●○	●●	○○	●○
○●	●○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
ㄹ	ㅏ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅡ

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



◇ 남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 *꽃게 : 중국산 *낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 *갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코
 *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산 *미꾸라지 : 국내산
 *양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용안함

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑬을 포함합니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

11/1 **Fri**

햄애플볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)
 맑은콩나물국(안)(5)
 치즈스타(중)(1.2.5.6)
 배추김치(중식)(9)
 핫도그버거(1.2.5.6.10.13.15.16)
 오리때(안)(11)
 오이지무침

* 에너지/단백질/칼슘/철
 716.9/21.4/368.4/5.7

11/4 **Mon**

혼합잡곡밥(5)
 오징어무국(중)(9.13.17)
 온두부(5)
 동그랑땡전(양)(1.5.6.10)
 오리훈제구이(중)
 김치볶음(중)(9.13)
 레몬에이드(수제)1(13)

11/5 **Tue**

혼합잡곡밥(5)
 바지락순두부찌개(1.5.6.18)
 고등어김치조림(5.6.7.9)
 돈육간장불고기(5.6.10.13)
 깻잎순나물(중)(5.6)
 배추김치(중식)(9)
 굴(중)

11/6 **Wed**

목살필라프
 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)
 맑은복어무국(5)
 순살치킨떡갈떡
 (1.4.5.6.12.13.15)
 뿌랑치즈볼(안)(1.2.5.6)
 메이플단감과일샐러드(안)(2.13)
 배추김치(중식)(9)
 오레오쉐이크(안)(1.2.4.5.6)

11/7 **Thu**

혼합잡곡밥(5)
 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)
 고로케(1.2.5.6.10.16)
 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15)
 주꾸미브로콜리초화(5.6.13)
 열무김치(중)(9)
 레드카와일샐러드(1.2.5.6)

11/8 **Fri**

혼합잡곡밥(5)
 갈비탕(중)(1.5.16)
 겨란찜(중)(1)
 고구마샐러드(1.2.5.13)
 메밀전병(중)(2.3.5.6.16.18)
 깍두기(중)(9)
 사과음료4(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
 633.1/28.6/130.4/2.1

* 에너지/단백질/칼슘/철
 605.9/35.8/242.1/4.8

* 에너지/단백질/칼슘/철
 680.3/33.6/178.6/2.4

* 에너지/단백질/칼슘/철
 688.7/29.1/209.9/3.0

* 에너지/단백질/칼슘/철
 712.6/25.0/76.3/4.3

11/11 **Mon**

혼합잡곡밥(5)
 물만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18)
 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13)
 버섯아미자채
 (5.6.10.13)
 배추김치(13)
 우리쌀 초코떡볶이(안)(1.2.5.6)
 사인마스켓(안)

11/12 **Tue**

혼합잡곡밥(5)
 돈동배감자탕(중)(5.10.13)
 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15)
 간소새우(중)(1.5.6.9.12.13)
 오이부추무침(중)
 배추김치(중식)(9)

11/13 **Wed**

나시고랭볶음밥
 (안)(1.5.6.9.13.18)
 쌀국수(중)(5.6.15.16.18)
 대파오리불고기(안)(5.6.13)
 배추김치(수제)(13)
 수제뽕배이크로크무슈
 (1.2.5.6.10.13.15.16)
 포도주스(안)(13)

11/14 **Thu**

혼합잡곡밥(5)
 애호박감자된장국(중)(5.6)
 목살삼겹살구이(10)
 막국수(안)(3.5.6.13)
 오이상추(쌈장)(5.6)
 배추김치(중식)(9)
 카워1

11/15 **Fri**

유부초밥(5)
 꼬치아미국(중)(1.5.6)
 양배추샐러드-참깨소스(1.5.13)
 로제마리떡볶이
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 감말이&만두튀김
 (1.5.6.10.16.18)
 배추김치(9)
 연요 요구르트(안)(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
 689.3/32.2/82.8/5.1

* 에너지/단백질/칼슘/철
 670.9/33.4/130.0/2.7

* 에너지/단백질/칼슘/철
 684.9/29.0/242.5/4.0

* 에너지/단백질/칼슘/철
 662.7/25.3/132.0/2.8

* 에너지/단백질/칼슘/철
 688.5/24.7/267.1/7.3

11/18 **Mon**

혼합잡곡밥(5)
 미나리탕-옥수수면
 (1.2.5.6.10.11.13.15.16)
 메추리알새우조림(중)(1.5.6.13)
 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12)
 콘치즈(안)(1.2.5.6.10.13.15.16)
 배추김치(중식)(9)

11/19 **Tue**

혼합잡곡밥(5)
 돼지고기김치찌개(5.9.10)
 미트볼떡조림
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 꽃살브로콜리볶음(1.5.6.8.18)
 아귀순살강정(1.4.5.6.12.13)
 깍두기(중)(9)

11/20 **Wed**

비빔밥/약고추장(중)(5.6.13.16)
 바지락칼국수(큰)(5.6.18)
 겨란후라이(1)
 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13)
 배추김치(13)
 딸기우유(2)

11/21 **Thu**

혼합잡곡밥(5)
 육개장(안)(1.13.16)
 삼치테리야끼구이(중)(5.6.13)
 순살닭감자볶음(안)(5.6.13.15)
 근대나물무침(중)
 배추김치(중식)(9)
 연유토스트(1.2.5.6)

11/22 **Fri**

스팸마요덮밥
 (1.2.5.6.10.13.15.16)
 김치두부국(중)(5.9)
 감자조림(중)(5.6.13)
 청경채나물(중)(5.6.13)
 핫도그(1.2.5.6.10.12.16)
 배추김치(9)/굴(중)

* 에너지/단백질/칼슘/철
 667.5/28.7/148.0/2.8

* 에너지/단백질/칼슘/철
 638.3/23.1/128.4/2.7

* 에너지/단백질/칼슘/철
 745.8/33.6/250.8/4.9

* 에너지/단백질/칼슘/철
 650.2/33.9/67.7/2.6

* 에너지/단백질/칼슘/철
 675.7/24.5/226.0/3.5

11/25 **Mon**

혼합잡곡밥(5)
 김치수제비국(5.6.9)
 시금치나물(중)
 낙지볶음&소면(5.6.13)
 더블치즈함박스테이크
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 깍두기(중)(9)
 단감1

11/26 **Tue**

혼합잡곡밥(5)
 소고기무국(중)(16)
 가지마리미구이
 (2.5.6.12.13.16.18)
 콩나물불고기(5.6.10.13)
 공삼채볶음(5.6.13.18)
 배추김치(중식)(9)
 사과(중)

11/27 **Wed**

체험학습

11/28 **Thu**

혼합잡곡밥(5)
 혼합샐미역국(중)(18)
 미나리무생채(중)(5.6)
 해물파전(1.5.6.9.17)
 치즈불닭(2.5.6.13.15)
 배추김치(중식)(9)
 바나나(중)

11/29 **Fri**

혼합잡곡밥(5)
 꽃게탕(중)(5.6.8.13)
 등갈비김치찜(5.6.9.10.13)
 치커리유자청무침(13)
 겨란말이&케첩(1.12.13)
 배추김치(중식)(9)
 봉어빵(중)(1.2.5.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철
 644.4/25.0/200.4/3.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
 692.4/28.6/107.9/2.9

* 에너지/단백질/칼슘/철
 631.7/36.7/168.4/4.3

* 에너지/단백질/칼슘/철
 684.1/37.6/377.5/5.2