



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”
11월 영양소식지 및 식단 안내

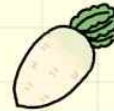
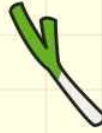
발송일 : 2024.10.29.
담당 : 예체능교육부

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 ☎ 식생활관 249-3872

11월 22일



김치의날



소금에 절인 배추나, 무 등을 고춧가루, 파, 마늘 등의 양념에 버무린 뒤 발효시켜 만든
한국의 김치는 미국의 건강전문지<헬스>가 스페인의 올리브유, 그리스의 요구르트,
인도의 렌틸콩, 일본의 낫토와 함께 세계5대 건강음식으로 선정했습니다!
소중한 우리 김치에 대해 알아보까요?

김치의 날(11월 22일)이란?

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 제정된 법정기념일로
김치 재료 하나 하나(11월)가 모여
22가지(22일)의 효능을 나타낸다는
의미를 담고 있어요.

김치의 역사

인류가 곡물을 주식으로 삼은 후부터, 곡물과 함께
섭취할 비타민이나 무기질이 풍부한 채소를
오랫동안 보관하기 위해 소금에 절여 먹는 저장법을
개발했는데 이것이 김치의 시작이에요.

담채 ▶ 짐채 ▶ 김채 ▶ 김치

‘채소를 담그다’는 의미를 지닌 침채에서 시작,
담채-짐채-김채로 변화 과정을 거쳐
‘김치’로 정착되었어요.

발효식품 김치의 영양

김치는 바로 담갔을때는 짭짤한 강하지만 점차 숙성되고
발효되는 과정에서 우리 몸에 이로운 균이 김치에 생기게
됩니다.

- 젖산균
: 장 속을 깨끗하게 해주고, 암을 예방
- 김치만의 독특한 유산균(류코노스톡 김치아이)
: 식중독균 생성을 막아줌

또한 김치의 양념 재료로 사용되는 마늘, 생강, 파는
암을 예방하고 면역력을 강화하는 대표 채소이지요.

김치는 배추, 무, 등 채소가 주 재료인 음식으로 채소에는
식이섬유소가 많이 들어있어 변비를 예방해줄 뿐만 아니라
비만도 예방해주는 역할을 합니다.

지역별 김치여행

북부지방

겨울이 길고 기온이 서늘
백김치, 동치미같이
싱겁고 담백한김치

서울/경기

궁중음식이 발달하여
화려하고 재료가 풍성한 김치
-배추김치, 알타리김치

전라도

젓갈을 많이 사용한 김치
-갯김치, 고들빼기김치

제주도

해산물을 사용한 김치
-전복김치, 해물김치

충청도

젓갈을 많이 사용하지 않고
소금만 사용하여 온온한 김치
-나박김치

경상도

고춧가루, 마늘을 많이 넣어
매운맛이 특징
-콩잎김치, 깻잎김치

남부지방

따뜻한 날씨에
김치가 빨리익고
물러지는 것을 막기위해
고춧가루, 소금, 젓갈을
많이 넣어 맵고 짭 김치

11월 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri																									
[식품 알레르기 표시] 		<table border="1"> <tr> <th>쌀/잡곡</th><th>콩류</th><th>소고기</th><th>돼지고기</th><th>닭/오리/달걀</th></tr> <tr> <td>유기농 무농약</td><td>국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)</td><td>국내산 한우 2등급이상</td><td>국내산 1등급이상</td><td>국내산 무항생제 1등급이상</td></tr> <tr> <td>누룽지 (국내산)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <th>김치류</th><th>식육 가공품</th><th colspan="3">수산물</th></tr> <tr> <td>국내산 (배추, 고춧가루) haccp</td><td>국내산 우선 사용 haccp</td><td colspan="3">다시마, 멸치, 미역, 미역줄기, 새우젓, 오징어, 바지락, 홍합살-국산 북어재, 코다리살-러시아산 진미재-페루산 새우살-베트남산 가자미, 임연수-미국산</td></tr> </table>	쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀	유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제 1등급이상	누룽지 (국내산)					김치류	식육 가공품	수산물			국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 미역줄기, 새우젓, 오징어, 바지락, 홍합살-국산 북어재, 코다리살-러시아산 진미재-페루산 새우살-베트남산 가자미, 임연수-미국산			11/1 친환경차초밥 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 숯불바베큐보쌈 (5.6.10.12.13) 고구마튀김 (5.6) 보쌈김치 (9) 골드키위 부추무침 (자율) (13) 745.5/37.3/104.9/3.1	
쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀																									
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제 1등급이상																									
누룽지 (국내산)																													
김치류	식육 가공품	수산물																											
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 미역줄기, 새우젓, 오징어, 바지락, 홍합살-국산 북어재, 코다리살-러시아산 진미재-페루산 새우살-베트남산 가자미, 임연수-미국산																											
11/4(1학년미급식)	11/5(1학년미급식)	11/6((1학년미급식)	11/7	11/8 선택급식의날♣																									
친환경기장밥 쇠고기무국 (5.6.16) 닭갈비 (5.6.13.15) 동그랑땡구이 (계란) (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 하트♥바이트 (1.2.5) :미니하트초코아이스크림 콘샐러드 (자율) (1.5.13) 727.9/40.0/164.1/3.9	베이컨새우토마토파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 양송이크림스프 (2.5.6.10.13.16) 목살스테이크&소스 (5.6.10.12.13.16.18) 깍두기 (9) 망고주스 (13) 궁채장아찌 (자율) 흰밥 (자율) 963.9/38.8/151.6/2.8	나시고랭 (인도네시아식 볶음밥) (1.9.13.17.18) 조갯살콩나물국 (5.6.18) 간장닭봉구이 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 트위스트크림치즈파배기 (1.2.5.6) 조각배 (자율) 1,033.0/46.6/446.8/5.2	친환경혼합잡곡밥 (5) 뼈감자탕 (5.6.9.10.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 카레순살임연수구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기 (9) 샤인머스켓 미역줄기볶음 (자율) (5.6) 797.1/36.9/222.7/6.1	친환경현미밥 감자고추장찌개 (5.6.10) 어묵잡채 (1.5.6.13.16) 떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 김치볶음 (9.13) 골라먹는과일젤리 알타리김치 (자율) (9) 사과연근개소스무침 (자율) (1.2.5.13) 764.8/26.2/248.8/4.4																									
11/11(농업인의날) :가래떡 day	11/12(우리지역에서 만든 초코마들렌)	11/13(잔반없는날)	11/14(요거트 맛집)	11/15(중식먹는날)																									
오색나물비빔밥 (5.6.) 볶음고추장 (5.6.10.13) 북어달걀국 (1.5.6) 멸치볶음 (13) 베이컨가래떡구이 (1.5.6.10.12.13) 배주스 (13) 배추김치 (자율) (9) 687.4/27.5/201.5/3.6	친환경기장밥 직접끓인돼지국밥 (9.10) 메추리알장조림 (1.5.6.13.18) 김치전 (5.6.9.13) 깍두기 (9) 초코마들렌 (우리지역제품) (1.2.5.6) 배추겉절이 (자율) (9.13) 746.8/36.6/192.2/4.1	가츠동 (돈까스덮밥) (1.2.5.6.10) 김치콩나물국 (5.9) 매운어묵떡꼬치 (1.5.6.13) 굴 시금치무침 (자율) 721.2/25.7/181.9/3.4	친환경차수수밥 된장찌개 (5.6) 돼지갈비구이 (5.6.10.13) 달걀찜 (1.9) 실근약채소무침 (5.6.13) 수제요거트&오레오즈 (2.5.6.13) 깍두기 (자율) (9) 아삭이고추무침 (자율) (5.6.13) 832.3/46.3/332.2/4.6	친환경현미밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 오향장육 (중국식고기조림) (5.6.10.13.18) 레몬크림새우 (1.5.6.9.13) 배추김치 (9) 파인애플 부추무침 (자율) (13) 736.1/44.5/147.3/4.0																									
11/18♥happy birthday	11/19	11/20(잔반없는날)	11/21	11/22(수제딸기라떼)																									
친환경기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 코다리강정 (5.6.12.13) 깍두기 (9) 쿠키앤크림치즈케이크 (1.2.5.6) 생갯잎치 (자율) (5.6.13) 797.3/61.9/251.3/4.6	친환경혼합잡곡밥 (5) 바지락무국 (5.18) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 달걀말이 (1.12) 오이달래무침 (13) 오렌지주스 (13) 깍두기 (자율) (9) 752.9/39.8/233.7/5.7	쫄떡볶이 (주식) (1.5.6.13) 수제뿌링클치킨 (1.2.6.15.18)& 뿌링소스 (1.2.5.13) 치즈볼 (1.2.5.6) 단무지 샤인머스켓 흰밥 (자율) 팽이장국 (자율) (5.6) 배추김치 (자율) (9) 965.8/42.2/201.4/3.1	친환경흑미밥 육개장 (5.6.13.16) 돼지간장불고기 (5.6.10.13) 소시지볶음 (2.5.6.10.12.) 알타리김치 (9) 골떡 양배추쌈/쌈장 (자율) (5.6.13) 750.5/44.3/160.5/4.1	미니밥 닭다리삼계탕 (15) 수제치즈핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.18) 웨이감자 (치즈버터시닝) 깍두기 (9) 수제딸기라떼 (2.13) 도토리묵&양념장 (자율) (5.6.13) 841.1/40.2/366.5/2.6																									
11/25(겨울에는 붕어빵)	11/26	11/27(잔반없는날)	11/28	11/29(햄.치.토)																									
친환경현미밥 조랭이떡국 (5.6.16) 고추장닭보쌈 (5.6.13.15) 파채무침 (13) 어묵볶음 (1.5.6.13) 깍두기 (9) 슈크림붕어빵 (1.2.5.6) 956.5/44.4/154.6/2.8	친환경차수수밥 참치김치찌개 (5.9.16.18) 고구마치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13) 진미채도라지볶음 (5.6.13.17) 조각배 깍두기 리코타치즈샐러드 (자율) (2.12.13) 610.0/28.8/194.4/2.4	자장면 (1.5.6.10.12.13.16.18) 계란실파국 (1.5.6.13) 수제오리안심탕수육 (6) 탕수육소스 (5.6.12.13) 배추김치 (9) 황금향 흰밥 (자율) 단무지 (자율) 887.1/36.2/189.9/4.2	친환경기장밥 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 대패삼겹살볶음 (10) 저염쌈장 (5.6.13) 알감자조림 (5.6.13.18) 배추김치 (9) 상추/오이/오이고추 (자율) 블루베리요거트음료 (2) 761.3/39.6/239.4/4.0	제육김치덮밥 (5.6.9.10.13) 배추된장국 (5.6) [수제]몬테크리스토 (햄치즈토스트) (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기 (9) 요구르트 (2) 숙주미나리무침 (자율) 847.3/39.5/254.8/2.9																									