



VISION

생각키움 마음올림
꿈자람 교육으로 행복한
미래를 준비하는 학교

급식·영양 소식

(2023년 11월)

송우통신

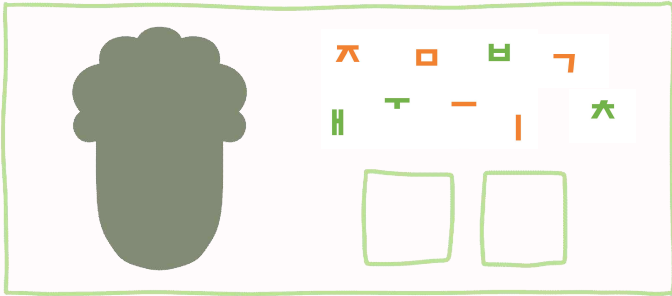
2023. 10. 31.

교무실:543-1311
급식실:542-9104
담당자: 영양교사 조화진

* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



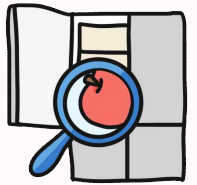
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다**고 **해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 뽕짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

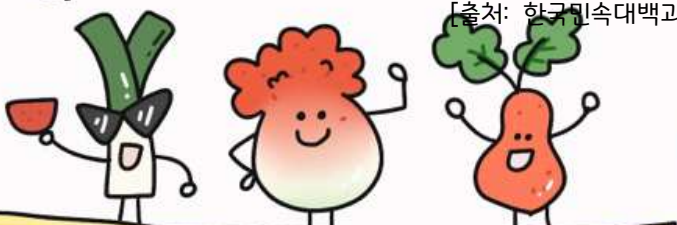
11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 걸절이기도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]





영양교육 활동지

초등학교
학년 반 이름:

맛도 좋고 몸에도 좋은 김치! 다양한 김치 종류만큼 김치를 활용한
요리의 종류도 여러 가지가 있어요! 내가 좋아하거나 먹고 싶은 김치 요리를
아래의 빙고 판에 적고, 친구들과 함께 재미있는 빙고 게임을 해보세요!
보기에 있는 김치 요리를 골라 적거나, 내가 아는 김치 요리를 적어도 좋아요 :)

< 여러 가지 김치 요리 >

김치볶음밥, 돼지고기김치찌개, 참치김치찌개, 콩치김치찌개, 김치국, 김치콩나물국, 김치어묵탕,
김치수제비, 김치만두전골, 김치부침개, 두부김치, 고등어김치조림, 등갈비김치찜, 김치두루치기,
김치볶음, 김치말이국수, 김치라면, 김치파스타, 김치리소또, 김치떡볶이, 김치만두, 김치죽



**식재료
원산지
표시**

쌀	김치류 (배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	오리고기 /가공품	미꾸라지	낙지	병태(통태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어 /가공품	아귀	주꾸미 /가공품	두부, 콩
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

축산물품질평가원 (<http://www.ekape.or.kr>) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. (ID : 송우초등학교) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

**알레르기
정보**

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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.쌀 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요. (선택)반찬은 받을 때 골라요. 우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다. '먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기'를 생활화 합시다!!! 급식소통함에 적어준 먹고싶은 메뉴에 ♥표시 있어요.				
6	7	8	9	10
잔반없는 날				
찰보리밥 바지락된장찌개(5.6.18.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 햄채소계란찜(1.10.13.) 그린샐러드&요거트소스(자율)(2.13.) 자율배추김치(9.13.) 선택과일(바나나&정포도) 524.6/30.1/131.4/3.0	찰수수밥 육개장(1.5.6.16.) 통살새우까스&소스(1.5.6.9.13.) 자율깍두기(9.13.) 새송이버섯조림(자율)(5.6.) 팔&슈크림미나봉어빵(선택)♥(1.5.6.) 532.9/13.9/80.1/1.7	나물비빔밥&쇠고기약고추장(5.6.13.16.) 팽이된장국(5.6.13.) 치즈&소시지볼 핫도그(선택)(1.2.5.6.10.)♥ 인절미단팥죽(자율) 수제수정과(자율)(19.) 자율배추김치(9.13.) 528.1/19.5/169.3/2.6	울무밥 참치김치찌개(5.6.13.) 데리야끼삼치구이(5.6.) 소시지지야채볶음(5.6.10.12.13.) 자율깍두기(9.13.) 수제플레인발효요거트(자율)(2.) 548.1/28.6/174.5/1.6	흑미밥 설렁탕&소면♥(5.6.13.16.) 닭볶음탕(5.6.15.) 얼갈이된장나물(자율)(5.6.) 자율깍두기(9.13.) 우리쌀떡볶이(13.) 582.8/24.3/68.7/2.1
13	14	15	16	17
잔반없는 날				
찰차조밥 꽃게된장국(5.6.8.) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.16.) 감자채햄볶음(5.6.10.13.) 연두부&양념장(자율)(5.6.13.) 자율배추김치(9.13.) 438.0/21.5/103.2/3.0	찰기장밥 김치수제비국(5.6.13.) 훈제오리고기부추볶음(5.6.13.) 고구마맛탕♥ 자율깍두기(9.13.) 수제플레인발효요거트(자율)(2.) 693.6/28.0/182.5/3.8	미트&크림스파게티(선택)♥(2.5.6.10.12.) 케이준샐러드&머스터드소스(1.2.5.6.13.15.) 자율배추김치(9.13.) 수제오이피클(자율)(13.) 오렌지(자율) 659.3/20.1/104.7/2.3	발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 탕평채(1.5.6.16.) 흑임자연근샐러드(자율) 자율배추김치(9.13.) 티라미슈참쌀떡(5.6.13.)♥ 638.2/28.7/123.8/2.5	흑미밥 팽이된장국(5.) 쇠고기(16.)& 닭안심케사디아(15.) (선택)(2.5.6.12.13.) 알감자멸치조림(5.) 방울토마토치즈샐러드 &오리엔탈D(2.5.12.13.) 자율배추김치(9.13.) 488.1/18.8/205.1/1.9
20	21	22	23	24
♣김치의 날♣				
혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.) 고구마닭갈비(5.6.13.15.) 소고기애호박볶음(5.16.) 자율배추김치 달콤쌈(14.19.) &오짜렐라치즈호떡(선택)(2.5.6.) 604.4/25.4/121.4/2.0	칼슘참쌀밥 닭곰탕&당면(15.) 오징어불고기(5.6.10.17.18.) 느타리버섯브로콜리숙회(자율)(5.6.) 자율석박지(9.13.) 사과 540.2/28.8/72.4/2.6	햄김치볶음밥♥(5.6.9.10.13.) 유부된장국(5.) 비건(5.13.)&함박스테이크&소스♥(1.5.6.10.13.15.) 토마토샐러드(자율)(5.12.) 자율깍두기(9.13.) 자율파김치(9.13.) 647.5/22.9/175.6/2.9	칼슘참쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 아귀통살강정(5.6.) 숙갓두부무침(자율) 자율배추김치 과일워터젤리(선택)♥ 391.2/13.4/102.5/1.3	발아현미밥 재첩맑은국 화덕구이닭다리살 &머스터드(1.13.15.) 들기름두부구이&양념장♥(5.) 자율배추김치(9.13.) 레몬무쌈(자율)(13.) 446.4/27.6/120.9/2.4
27	28	29	30	
잔반없는 날				
흑미밥 사골떡국(1.5.6.13.15.) 고추장삼겹살볶음(5.6.10.) 모듬채소&저염쌈장(5.6.13.) (자율) 자율배추김치(9.13.) 굴 751.8/22.8/94.3/2.4	발아현미밥 바지락맑은국(18.) 수제닭강정♥(1.5.6.12.13.15.) 견과류간장진미채볶음(1.5.6.17.) 자율배추김치(9.13.) 자율갯잎김치(9.13.) 수제플레인발효요거트(자율)(2.) 535.0/27.3/140.9/1.9	참치마요&(선택)(1.5.)♥ 떡갈비마요덮밥(선택)(1.5.6.10.16.)♥ 미역장국(5.) 오븐핫도그&케첩(1.6.10.12.13.) 그린샐러드&요거트소스(2.) (자율) 자율배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 644.5/21.6/218.1/2.2	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 고추잡채&자율꽃빵(5.6.10.13.) 계란말이♥(1.10.13.) 자율깍두기 대추방울토마토(자율) 482.5/22.8/143.1/2.9	 영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6mg