

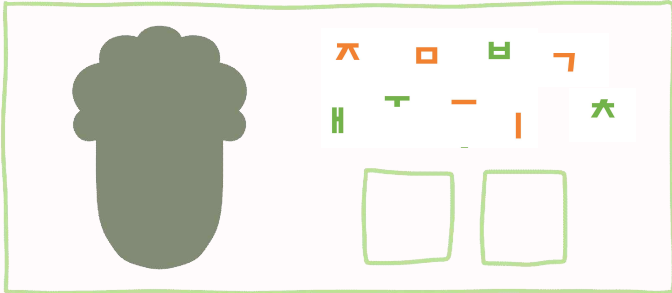
11월 영양소식지

발행일: 2023-11호

담당자: 영양교사 최신혜

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 벼짚을 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, 과소비 습관을 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 있답니다.



[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 법정기념일입니다. 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 적어주세요!

[출처: 네이버 지식백과]





11월 학교급식 식단 안내



식재료 원산지	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀 (표현쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/용비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		11/1(생일자의날)	11/2	11/3
	영양표시 읽는법 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg * 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼭~~~욱~~~!! 확인하세요.	현미찹쌀밥 들기름미역국(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 오색전 배추김치(9) 생일초코케이크(1.2.5.6) 570.5/29.6/98.8/8.0	찰수수밥 해물찌개(5.6.9.13.17.18) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 감자채소볶음(5) 깍두기(9) 채소겉절이(자율)(5.6.13) 키위 499.9/15.7/156.7/4.1	찰기장밥 단호박죽(자율)(13) 쇠고기뭇국(16) 콘치즈꼬르동 (1.2.5.6.10.12.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 한라봉주스(13) 562.1/20.3/128.3/2.2
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
검은콩밥(5) 바지락수제비국(5.6.18) 돈불고기(5.6.10.13) 참나물무침 스티김자반(5) 오이김치(9) 요구르트(유기농)(2) 605.0/27.6/151.9/4.6	울무밥 북어계란국(1.5.6) 영양찜닭(5.6.13.15) 느타리호박볶음(5.6) 배추김치(9) 깍잎김치(자율)(9) 달칩병튀기(1.2.5.6) 526.2/33.3/145.8/3.1	파인애플새우볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18) 유부우동(1.2.5.6.7.9.18) 닭봉오븐구이 (5.6.12.13.15) 깍두기(9) 사과주스(13) 781.4/36.2/242.4/2.8	현미찹쌀밥 어묵국(1.5.6) 삼겹살마늘구이*쌈장 (4.5.6.10.13) 콩나물무침(5.6) 총각김치(9) 묵은지쌈(자율)(9) 브띠첼 788.4/24.4/125.0/1.9	흑미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) 고등어구이(5.6.7) 스크램블에그(1.5.6.8.13) 고구마줄기볶음(5.6.13) 배추김치(9) 우리쌀초코떡베로 741.5/29.4/154.6/3.2
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
찰수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 포테이토치킨까스*소스 (1.2.5.6.12.13.) 도토리묵무침(5.6.13) 열무김치(9) 바람떡 양상추샐러드(자율)(1.2.5.6) 585.9/23.5/156.0/2.9	차조밥 된장찌개(5.6) 보쌈*쌈장(5.6.10.13) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 보쌈김치(9) 초코볼 요거트(2) 734.0/31.5/324.3/2.6	나물비빔밥(1.2.5.6.13.16) 팽이유부된장국(5.6) 배추김치(9) 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13) 샤인머스켓 515.4/21.8/277.8/2.6	흑미밥 달콤탕(15) 가자미구이(5.6) 브로콜리버섯볶음 (5.6.13.18) 오이김치(9) 멜론 614.1/28.8/99.1/3.0	현미찹쌀밥 사골우거지국(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 소시지파프리카볶음 (2.5.6.10.12) 시금치나물(자율)(5.6) 멘보샤(1.2.5.6.9.12) 배추김치(9) 627.3/28.0/229.5/2.8
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
찰기장밥 피홍합국(18) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 게맛살팽이전(1.5.6.8) 참치김치볶음(5.9.13) 바나나 608.1/33.7/153.4/5.2	현미찹쌀밥 들깨미역국(5.6) 양념치킨 (4.5.6.12.13.15) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 깍잎김치(자율)(9) 키위 643.7/25.2/118.0/2.1	차조밥 어린이마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 깍두기(9) 망고스틱 683.1/19.2/165.3/7.2	검은콩밥(5) 떡국(1.5.16) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12) 잡채(5.6.13) 배추김치(9) 열무나물(자율)(5.6.13) 방울토마토(12) 743.0/22.9/150.7/4.6	찰수수밥 근대된장국(5.6.9) 오리고추장불고기(5.6.13) 숙주미나리무침 총각김치(9) 군고구마 699.6/21.7/131.8/3.1
11/27	11/28	11/29	11/30	
현미찹쌀밥 청국장찌개(5.6.9) 한돈사태김치찜 (5.6.9.10.13) 감자조림(5.6.13) 오이김치(9) 포마쌀핫도그(1.2.5.6.10.12) 703.7/29.5/220.4/3.1	잡곡밥 순두부찌개(1.5.6.9.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 사과 505.8/23.5/123.0/3.5	흑미밥 꽃게찌개(5.6.8) 순살지코바 (5.6.12.13.15.18) 탕평채(1.5.6) 열무김치(9) 굴 635.9/32.4/153.2/2.6	울무밥 감자탕(5.6.9.10) 두부조림(5.6.13) 오징어김치전(1.6.9.17) 깍두기(9) 엔요요구르트(2) 518.1/20.5/249.3/2.8	