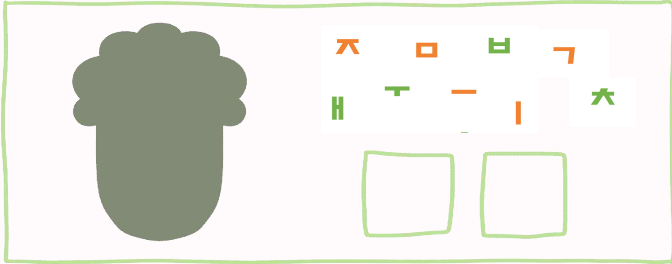


# 11월 영양소식지

## 11월의 제철 음식 재료

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



11월의 제철 음식 재료는 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 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

과]

## 11월의 절기 '소설'



우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 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, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 음식 재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 음식 재료를 버렸던 경험이 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 음식 재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 음식 재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

## 11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 양념에 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 걸절이도 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. 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

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

