

이달의 소식

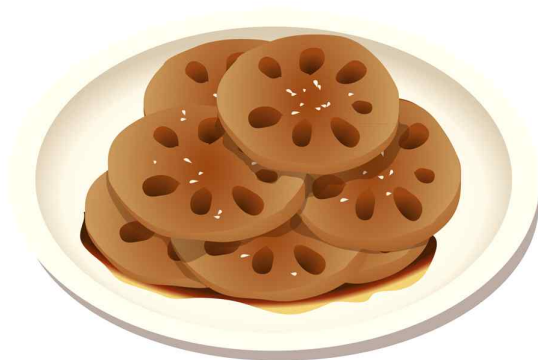
푸드 브릿지, 무엇일까요?

푸드 브릿지(Food bridge)는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식품과 친해질 수 있도록 단계별로 경험하게 해주는 것입니다. 같은 재료를 다양하게 제공해서 학생들이 **편식하는 음식에 친숙해지는 효과**가 있습니다.

			
1단계 <파프리카 달걀찜>	2단계 <파프리카 국수>	3단계 <파프리카 동그랑땡>	4단계 <파프리카 주스>
편식하는 재료를 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만든다.	재료를 다양하게 가공하여 모양이나 색 등으로 호기심을 자극한다.	좋아하는 식품과 함께 먹을 수 있도록 섞어서 요리한다.	쉐이크나 서벗 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 한다.

우리학교 안심쿠킹

연근조림



재료 준비 (4인 기준)

연근 1개(400g), 양파 ¼개, 간장 ½컵, 흑설탕 2T, 다시육수(물) 약간, 물엿 10T, 참기름 2t, 참깨 1t

만들어 볼까요?

1. 연근을 깨끗이 세척하고, 껍질을 제거한 후 먹기 좋은 크기로 슬라이스한다.
2. 끓는 물에 삶아내어 절반 정도 익으면 건진다.
3. 연근에 간 양파, 간장, 흑설탕, 다시 육수 또는 물을 연근이 잠길 정도로 넣어 조리한다.
4. 양념이 끓기 시작하면 중불로 줄이고, 뚜껑을 닫고 계속 조리한다. (중간에 골고루 섞어주기)
5. 양념이 자작하게 졸아들면 물엿을 넣고 마저 조리 후, 참기름, 참깨를 넣고 마무리한다.

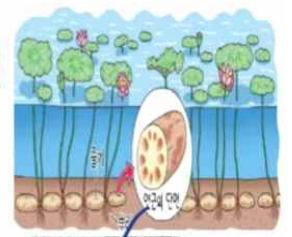
흥미진진 식품 이야기

건강한 위를 갖고 싶다면

연근조림

여분의 뿌리라는 뜻!

구멍이 뚫려 뚫린 이유
= 공기의 통로!



연근은 미끌미끌한 점질물질이 있음!

뮤신(mucin)

젼(mus) 같은 성분이란 뜻



위 점막 보호기능!



가 정 통 신 문

- 시흥신일초등학교 버전 -

더불어 성장하며 창의적으로 꿈을 펼치는 행복한 학교

급식

담당: 070-4878-2848
<http://sinil-sh.es.kr>

영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

영양량 및 원산지 표시	쌀(천하경)	감자(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산 미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 잡채 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 1등급 무항생제 육류사용

알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 각 메뉴 옆에 번호로 표시합니다.

일자	10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)	주 평균 영양량
식단명	재량휴업일	개천절	<우정메뉴> 삼각주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 오이지우침k(13) 고추장모양떡 이^*(1.2.5.6.12.13.16.18) 연근새우맛튀김k(5.6.9.13) 깍두기^*(9) 수제바나나요거트k(2)	귀리밥^ 우리 옥수수밥(1.2.5.6) 돼지등뼈감자탕^*(5.6.9.10) 고등어조림k(5.6.7.13) 삼색나물^*(5.6)	곤드레나물밥(5.6) 청국장찌개[김치]k(5.6.9) 꼬마연두부, 양념장k(5.6.13) 안동찜닭^*(5.6.13.15) 오이김치k(9) 사과k	에 너 지 : 652kcal 단 백 질 : 28.8g 비 타 민 A : 123.6RE 티 아 민 : 0.6mg 리 보 플 라 빈 : 0.6mg 비 타 민 C : 16.5mg
영양량			에너지/단백질/칼슘/철분 577.5/16.9/316/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 742.3/36.7/188.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 636.1/32.7/173.6/3	칼슘 : 226.1mg 철분 : 3.2mg
일자	10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	주 평균 영양량
식단명	한글날	<우정메뉴> 미니밥 새우툰바파스타(1.2.5.6.9.13.16) 마늘빵(2.5.6) 단감샐러드/파인소스k(12.13) 깍두기^*(9) 오이피클	발아현미밥^ 건새우아육국^*(5.6.9) 오이고추멸치볶음k(5.6.13) 월판순대볶음^*(2.5.6.10.12.13.16) 총각김치^*(9) 파인애플^	차수수밥^ 쇠고기미역국k(5.6.16) 개맛살오이초무침^*(1.5.6.8.13) 김치피자탕수육k(1.2.5.6.9.10.12.13) 깍두기^*(9) 멜론k	<운동회-우정메뉴> 우리밀빵 수제한우패티 건강버거:Non-GMO(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 아이스망고바 수제자몽에이드(13)	에 너 지 : 542.4kcal 단 백 질 : 19.5g 비 타 민 A : 100.2RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 플 라 빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 22.5mg
영양량		에너지/단백질/칼슘/철분 557.9/14.1/123.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 470.7/15.4/253.2/3.1	에너지/단백질/칼슘/철분 503.3/26.2/157.3/2.1	에너지/단백질/칼슘/철분 637.7/22.3/231.4/2.6	칼슘 : 191.4mg 철분 : 2.5mg
일자	10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	주 평균 영양량
식단명	고구마밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.18) 뽕해초우침k(5.6.13) 오리훈제채소우침k(5.6.13.18) 총각김치^*(9)	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 혼합무국k(5.6.9.18) 우리밀호떡k(1.2.5.6) 동태카를트(오븐)k(1.5.6) 오이김치k(9) 적채타르타르소스k(1.5.13)	들기름무밥/양념장(5.6) 매콤순두부찌개(5.6.9.10.18) 돼지갈비무조림k(5.6.10.13) 도라지초무침^*(5.6.13) 열무김치k(9) 아이스홍시	차수수밥^ 호박단장찌개(5.6) 쪄나물두부우침k(5.6.13.18) 불고기낙지볶음k(5.6.10.13) 배추김치^*(9) 배k	개교기념일	에 너 지 : 531.2kcal 단 백 질 : 26g 비 타 민 A : 71.7RE 티 아 민 : 0.6mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 48.8mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 466.1/21.1/124/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 647.3/22.3/203.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철분 543.8/31.7/181.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 467.5/28.9/131.8/3.7		칼슘 : 160.2mg 철분 : 3.6mg
일자	10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	주 평균 영양량
식단명	계란파국^*(1.5.6.9.18) 브로콜리채소볶음밥k 소시지채소볶음k(2.5.6.10.12.13.15.16) 표고애호박볶음k(9.13) 배추김치^*(9)	<독도의날> 보리밥^ 매생이떡국(사골)(1.5.6.16) 가지두반장볶음^*(5.6.10.12.13.18) 고등어갈비k(5.6.7.13) 총각김치^*(9) 사과k	<우정메뉴> 검정콩밥(5) 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 브로콜리 닭채소조림k(2.5.6.12.13.15.16.18) 또띠아피자k(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기^*(9) 유자주스k(13)	현미밥^ 닭갈국수(5.6.15) 김치도토리묵우침k(5.6.9.13) 해물파전k(1.5.6.17.18) 석박지32k(9) 황금향k	기장밥^ 미니불어빵(1.2.5.6) 육개장k(5.6.13.16) 돼지고기단호박조림k(5.6.10.13) 단감오이무침^*(13) 열무김치k(9)	에 너 지 : 537.6kcal 단 백 질 : 25g 비 타 민 A : 89.1RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 18mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 487/18.9/145.5/2.1	에너지/단백질/칼슘/철분 559.5/25.5/68.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 536/31.6/165.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철분 628.5/22.8/97.1/2.7	에너지/단백질/칼슘/철분 476.9/26.2/103.9/2.3	칼슘 : 116.1mg 철분 : 2.7mg
일자	10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	주 평균 영양량
식단명	고소한카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 멸치채소튀김k(5.6) 배추김치^*(9) 우리쌀시리얼요거트k(2.5.6)	현미찰밥^ 콩나물국^*(5.6.9) 달콤마늘보쌈k(1.2.5.6.10.13) 양배추찜 오징어배초무침k(5.6.13.17) 썬장k(1.5.6.13)				에 너 지 : 573.4kcal 단 백 질 : 24.1g 비 타 민 A : 227.3RE 티 아 민 : 0.9mg 리 보 플 라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 30.3mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 603.5/13.3/178.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 543.2/34.8/147.4/2.4				칼슘 : 163.2mg 철분 : 3.5mg