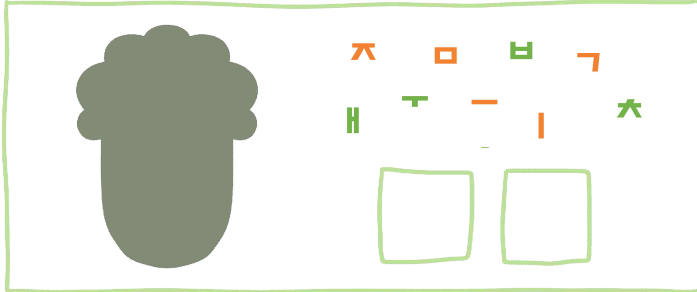


## 11월의 제철 식재료

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

## 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 법정기념일이예요. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치의 종류가 엄청 다양해요. 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 알아보시다.



- **배추김치**: 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 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 주요 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 1,000가지가 넘는다는 사실 잊지 말아주세요. 여러분들은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치와 김치 요리에 대해 말해보세요.



출처 : 김치산업진흥법, 네이버 지식백과

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
깊어가는 가을을 느껴보세요.		식중독을 예방해 보아요.		11/1
				친환경귀리밥 소고기미역국(5.6.16) 닭황태리야끼조림 (5.6.13.15) 도토리묵김치우침(5.6.9.13) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9) 청굴주스(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 654.1/34.8/170.7/3.3
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
친환경가래귀리밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 통곡물실치볶음(5.6.13) 라이스콘썬순살치킨 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경차수수밥 감자유부두부된장국(5.6) 삼색나물무침(5.6) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 배추김치(9) 사과주스(13) 파래김&양념장(5.6)	친환경혼합잡곡밥(5) 하얀닭개장(5.6.13.15.16) 간장찜닭(자율)(5.6.13) 알갈이편장나물(5.6) 등심돈까스*돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 카야점치즈샌드위치(1/2) (1.2.5.6)	친환경차조밥 청국장찌개 (5.6.9.10.18) 닭살매추리알장조림 (1.5.6.13.15) 부추잡채 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 붕어빵(1.2.5.6)	친환경발아현미밥 활짝편고기완자떡국 (1.2.5.6.10.15.16.18) 콩나물김가루무침(5) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 오리간장불고기 (5.6.13) 배추김치(9) 초코칩과배기(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 363.1/22.2/154.7/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 435.9/23.4/142.8/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 502.5/19.1/169.2/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 454.5/21.5/136.6/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/24.0/136.6/4.2
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
친환경조각밥밥 낙지연포탕(5.6) 근대된장무침(5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.12.13.16) 노릇노릇두부구이*양념장 (5.6.13) 배추김치(9) 빠빠로 케이크(1.2.5.6)	친환경보리밥 호박고추장찌개(5.6) 부들부들달걀찜(1.2.13) 쌈채소*우렁쌈장(5.6.13) 한우안심구이&구운야채 (2.5.6.10.13.15.16) 보쌈김치(9) 상큼한 굴	짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16) 달걀실파국(1.5.6.9) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) 돼지갈비후라이드 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13)	친환경발아현미밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 순살안동식찜닭(5.6.13.15.16) 부들부들어묵볶음 (1.5.6.13.18) 연어간장소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 상큼한 포도	친환경흑미밥 전복미역국(5.6.18) 숙주미니리무침 황도토마토카프레제샐러드 (1.2.3.5.6.11.12.13) 수제팍팍스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 호호 요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/19.2/165.4/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 552.0/30.0/175.4/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 485.3/27.3/169.0/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 421.2/27.2/255.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 491.3/19.0/251.2/2.0
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
친환경올무밥 해물꽃개탕(5.6.8.9.13) 청경채나물(5.6) 궁중떡볶이 (5.6.10.13.16.18) 수제 베이컨감자채전 (5.6.10) 배추김치(9) 키리 치즈케이크(1.2.5.6)	친환경가래귀리밥 순두부맑은탕(5.6.18) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 탕평채(1.5.6.8.16) 임연수간장소스구이 (5.6.13) 배추김치(9) 아삭한 단감		친환경발아현미밥 조랭이사골떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 꼬시래기야채초무침 (5.6.13) 랍스터치즈버터구이 (1.2.5.6) 배추김치(9) 달칩초코쌀과자(1.2.5.6)	친환경칼슘잡쌀밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 순살닭데리야끼야채조림 (5.6.13.15) 온두부(5) 참치김치볶음 (5.6.9.13) 백김치(9) 요거트 요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 503.1/18.5/185.8/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 484.2/29.9/99.6/4.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/26.2/417.2/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 437.3/26.4/241.3/2.5
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
친환경차수수밥 아귀맑은탕(5.6) 애호박새우살볶음(9) 한우불고기 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 갯잎무쌈 편빵(1.2.5.6)	친환경칼슘잡쌀밥 녹두닭백숙(15) 시금치무침(5.6) 허브치킨폴레로티채소볶음 (2.5.6.13.15) 삼치살빵가루구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 상큼한 굴	마르니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 두부버섯된장국(5.6) 시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) 돈육살찜스테이크 (2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 크로와상(1.2.5.6)	친환경롤케이크 쫄면우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 새꼬막야채무침(5.6.13.18) 명태통살까스*타르타르 (1.5.6.13) 배추김치(9) 상큼한 사과(13)	친환경발아현미밥 한우순살갈비탕 (1.5.6.16) 감오징어브로콜리무침 (5.6.13.17) 애호박느타리버섯볶음(5) 녹두전*양념장(1.5.6.10.13) 석박지(9) 골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철 430.1/26.4/132.2/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 561.7/28.6/107.9/2.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/24.6/123.9/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/19.6/175.7/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 389.8/22.5/73.4/3.3
<b>알려주기 정보</b>				
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자				
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>				
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		오리고기/가공품:국내산		오징어:국내산
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		배추김치/배추,무,고춧가루:국내산		낙지,주꾸미:베트남
쇠고기/가공품: 국내산(한우)		고등어,삼치,방어,갈치,아귀:국내산		다랑어: 원양산
돼지고기/가공품:국내산		명태: 러시아산		꽃게: 국내산
닭고기/가공품:국내산		수산물/가공품:국내산(일본산 금지)		전복,우렁쉥이: 국내산