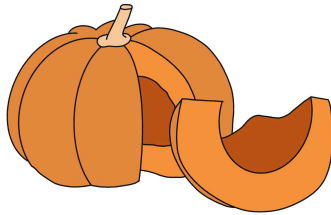




제철 식재료 ' 늙은 호박 '



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.



배추김치

가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.



깍두기

무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.



오이김치

오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.



갯김치

갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.



총각김치

총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.



파김치

파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

점자의 날

○●	○●	○○	○●	●○	●●	●●	○○
○○	●●	●○	○○	○○	●●	○○	●○
○●	●○	○●	○●	○○	○○	○○	○○
ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅑ	ㅓ	ㅕ

11월 4일은 점자의 날로 시각 장애인들이 사용하는 점자에 대한 이해를 높이고, 점자의 중요성을 알리기 위해 정해진 날입니다.

점자는 손으로 만져서 읽을 수 있어요. 조합에 따라 다른 글자를 나타냅니다. 시각 장애인들은 점자를 통해 책을 읽고, 정보를 얻어요.

점자의 날을 맞이하여 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.

11월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:세네갈 * 다랑어: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산
 * 명태:러시아산 * 꽃게:중국산 * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣



11/1 **Fri**

- 현미밥
- 바지락미역국(5.6.9.18)
- 돈육잡채(5.6.10.13.18)
- 건새우마늘종볶음(5.6.9.13)
- 로제찜닭(2.5.6.12.13.15)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
796.5/40.1/446.5/11.6

11/4 **Mon**

- 현미밥
- 돈육김치찌개(5.6.9.10)
- 열갈이된장우침(5.6)
- 순살간장찜닭(5.6.13.15.18)
- 베이컨감자채전(5.6.10)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
721.0/38.2/183.0/2.6

11/5 **Tue**

- 보리밥
- 콩나물국(5.9)
- 순두부달걀찜(1.5.13)
- 오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17)
- 아몬드도파아침(2.5.6.13)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
815.9/37.5/143.4/3.4

11/6 **Wed**

- 대게살달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18)
- 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18)
- 단무지무침
- 돈육짜장불고기(2.5.6.10.13.16.18)
- 짬뽕소통포(1.5.6.10.16.18)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
826.6/46.8/141.0/3.9

11/7 **Thu**

- 혼합잡곡밥(5)
- 열갈이된장국(5.6)
- 비엔나소시지채소볶음(5.6.10.12.13)
- 사각어묵볶음(간장)(1.5.6.13)
- 오리고추장구이(5.6.12.13.18)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
985.9/38.8/235.2/4.2

11/8 **Fri**

- 귀리밥
- 한우소머리국밥(16)
- 김치전(5.6.9)
- 콩고물파배기(1.2.5.6)
- 도통동그랑땡(1.2.5.6.10.15)
- 깍두기(9)

에너지/단백질/칼슘/철
765.2/23.7/148.4/3.4

11/11 **Mon**

- 흑미밥
- 부산식물떡(1.5.6.13.18)
- 매콤순두부양념조림(5.6.13)
- 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18)
- 미역줄기맛살볶음
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
801.9/33.5/184.4/3.8

11/12 **Tue**

- 현미밥
- 돈육순두부찌개(5.9.10.13)
- 흑임자연근샐러드(1.5)
- 시금치무침
- 갈비찜(5.6.10.13.18)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
839.2/39.3/175.5/3.8

11/13 **Wed**

- 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13)
- 종합어묵국(1.5.6.13.18)
- 참나물무침
- 뽕글뽕글소시지(1.2.5.6.10.15.16.18)
- 배추김치(9)
- 뽕찜(복숭아)(11.13)

에너지/단백질/칼슘/철
841.3/35.6/179.4/3.6

11/14 **Thu**

- 귀리밥
- 닭개장(5.6.13.15)
- 브로콜리/초고추장(5.6.13)
- 양상추사과샐러드(1.2.5.6.12)
- 고구마항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 깻잎김치(5.6.13)

에너지/단백질/칼슘/철
841.8/38.6/176.5/5.2

저단소 11/15 **Fri**

- 곤드레밥/양념장(5.6.16)
- 우렁면장찌개(5.6)
- 두부찜/김치볶음(5.6.9.13)
- 콩고기채소구이(1.2.5.6.13)
- 배추김치(9)
- 배

에너지/단백질/칼슘/철
715.7/33.6/663.8/6.7

11/18 **Mon**

- 현미밥
- 피홍합탕(18)
- 파래실파우침(5.6.13)
- 돈육고추장불고기(5.6.10.13)
- 당면달걀만두(1.5)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
733.0/35.7/128.8/4.7

11/19 **Tue**

- 귀리밥
- 삼색감자옹심이국(5.6.9.17)
- 수육(목살, 전지)(5.6.10)
- 배추겉절이(9.13)
- 숙주맛살냉채(5.6.13)
- 꼬마만두채소무침(1.5.6.10.13.16.18)

에너지/단백질/칼슘/철
820.9/37.2/204.3/6.6

저단소 11/20 **Wed**

- 잔치국수(1.5.6)
- 김가루주먹밥
- 후루룩밀떡볶이(1.5.6.13)
- 오징어랑튀김(1.5.6.12.17)
- 배추김치(9)
- 감귤

에너지/단백질/칼슘/철
832.5/27.5/170.0/4.9

11/21 **Thu**

- 혼합잡곡밥(5)
- 유부맑은국(5.6.13.18)
- 치커리유자청무침(5.6.13)
- 폭찜스테이크(5.6.10.12.13.16)
- 배추김치(9)
- 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13)

에너지/단백질/칼슘/철
807.4/42.1/300.9/4.1

11/22 **Fri**

- 보리밥
- 낙지연포탕(5.6)
- 동파육(5.6.10.13.18)
- 청경채무침
- 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
802.7/47.9/145.3/3.3

저단소 11/25 **Mon**

- 귀리밥
- 아욱된장국(5.6)
- 고등어김치조림(5.6.7.9)
- 참치달걀말이(1.5.16.18)
- 참쌀호떡(1.2.5.6)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
765.8/37.8/250.2/4.6

11/26 **Tue**

- 혼합잡곡밥(5)
- 무지개꽃떡국(1.5.6.16)
- 사과감자샐러드(1.5.13)
- 명엽채간장볶음(1.5.6.13)
- 자메이카닭봉구이(5.6.13.15)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
858.9/35.5/115.8/2.4

11/27 **Wed**

- 고깃집볶음밥(5.6.9.10.13.18)
- 팽이버섯된장국(5.6)
- 부추양파초절임(5.6.13)
- 통통새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13)
- 배추김치(9)
- 수제달걀빵(1.2.5.6)

에너지/단백질/칼슘/철
883.0/28.1/193.1/3.5

11/28 **Thu**

- 흑미밥
- 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
- 콩조림(5.6.13)
- 돈육마늘간장볶음(5.6.10.13)
- 배추김치(9)
- 도라에몽만주(1.2.6)

에너지/단백질/칼슘/철
849.8/46.2/133.4/4.3

11/29 **Fri**

- 보리밥
- 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18)
- 콩나물우침(5)
- 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15)
- 옛날소시지달걀부침(1.2.5.6.10.15.16)
- 배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
812.8/43.0/131.3/3.8