


[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제63호> 2022년도 11월 영양소식지	
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작된**다고 해서 **입동(立冬)**이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러가듯 우리도 겨울을 나기 위해 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 시작하고는 했어요. 입동 즈음에 김장을 하면 배추와 무가 맛있고, 입동이 지난 후 오래되면 김치에 필요한 배추들이 얼고, 싱싱한 재료를 구하기 어려워 **"입동이 지나면 김장도 해야 한다."**라는 속담이 생겼답니다.

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 11일 농업인의 날



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 '권농'의식은 무려 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 재정하게 되었는데요, 권농일, 농민의 날, 농어업인의 날 등의 이름을 거치다가 현재는 **"농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다."**라는 의미로 흙 토(土)가 겹친 土月 土日 이 되었고 이것을 숫자로 풀어낸 **11(十一)월 11(十一)일이 되어 농업인의 날로 재정되었습니다.**

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



한국 노래하면 K-POP,

한국 대표 음식하면 Kimchi!

11월 22일은 이런 **김치의 가치와 우수성**을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다.

김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 가지고 있대요. 김치는 우리나라의 전통 발효식품으로 소금에 절인 채소에 젓갈과 고추, 마늘, 파 등 여러 가지 양념을 버무려 담근 음식입니다. 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부해 **영양적으로도 우수하고 면역력 증진, 바이러스 억제, 항산화 효과, 변비와 장염예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능**을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~쩍 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

함께 만들고, 맛있게 먹어요! 묵은지김밥

김치가 매워서 먹기 어려웠나요?

자, 이제부터 **김치의 맛있는 변신**을 시작해봅시다!

재료 : 묵은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 깻잎 6장(선택사항!)



만드는 방법

- ① 묵은지는 깨끗하게 씻은 후 물기를 짜서 준비합니다.
- ② 밥에는 약간의 소금, 참기름, 깨를 넣어 양념해주세요.
- ③ 참치캔은 기름을 제거하고 마요네즈와 후추를 살짝 뿌려 버무려주세요.
- ④ ①의 묵은지 두장을 살짝 포개어 펼치고,
- ⑤ ②의 양념된 밥을 올려주세요. 너무 끝까지 채우면 말았을 때 밥알이 튀어나올 수 있으니 공간을 조금 남겨주세요.
- ⑥ 밥 위에 깻잎을 2~3장 올리고, ③의 참치를 적당히 올려줍니다.
- ⑦ 김밥처럼 돌돌돌 말아주면 완성!

새콤하고 아삭한 식감의 묵은지를 더욱 맛있게 즐겨요! 기호에 따라 시금치, 햄, 달걀지단 등 원하는 재료를 넣어 나만의 묵은지 김치를 만들어보세요~!



11월 학교급식 식단 안내

	11/1 Tue	11/2 Wed	11/3 Thu	11/4 Fri
	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 쇠고기미역국 (5.6.16.) • 건파래볶음 (13.) • 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.10.13.15.) • 배추김치 (9.) • 수제마늘바게트 (2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥 (5.6.10.13.16.) • 한우마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18.) • 하트단무지 • 꼬마만두탕수 (1.5.6.10.13.16.18.) • 배추김치 (9.) • 뽕로로요구르트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 동태매운탕 (5.6.8.13.) • 안동찜닭 (5.6.10.13.15.18.) • 사각어묵볶음(고추장) (1.5.6.13.) • 콘치즈구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 (5.) • 게살달걀국(1.5.6.8.) • 주꾸미채소볶음 (5.6.10.13.) • 핫도그/토마토케첩 (1.2.5.6.10.12.16.) • 수제고르곤졸라피자 (2.5.6.12.13.) • 배추김치 (9.)
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed	11/10 Thu	11/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 소고기뭇국(5.6.16.) • 두부찜/김치볶음 (5.6.9.13.) • 시금치무침 (5.) • 닭봉데리아끼소스구이 (5.6.13.15.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 고추장찌개(5.6.9.10.) • 쫄면채소무침(5.6.13.) • 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18.) • 배추김치 (9.) • 주시쿨 (자두맛) 	<ul style="list-style-type: none"> • 가츠동(돈까스덮밥) (1.2.5.6.7.10.13.18.) • 김치콩나물국(5.9.) • 유자단무지맛살냉채 (5.6.13.) • 찜빵소롱포 (1.5.6.10.16.18.) • 배추김치 (9.) • 사과워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 꽃게된장국(5.6.8.) • 치커리유자청무침 (5.6.13.) • 옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.16.) • 오리고추장구이 (5.13.18.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 (5.) • 참치김치찌개 (5.6.9.16.18.) • 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16.) • 고추마요치킨 (1.5.6.15.) • 배추김치 (9.) • 달콤가래떡 (6.)
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed	11/17 Thu	11/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 아욱된장국(5.6.) • 갈비찜 (5.6.10.13.15.18.) • 꼬지없는 산적 (1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치 (9.) • 약과 (1.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 한우설렁탕/당면(1.16.) • 시금치무침 (5.) • 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기 (9.) • 프렌치토스트 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 (소) • 닭칼국수 (5.6.15.) • 도토리묵무침(5.6.13.) • 오징어김치전 (1.5.6.9.16.17.18.) • 배추겉절이 (5.6.9.13.) • 감귤 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 (5.) • 소고기낙지탕 (5.6.16.) • 숙주나물 (5.) • 룡치즈스틱 (1.2.5.6.) • 불맛돈육구이 (5.10.13.18.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 꼬치어묵국 (1.5.6.13.18.) • 닭볶음탕 (5.6.10.13.15.) • 미트볼크림소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 호떡찰불 (1.2.5.6.) • 배추김치 (9.)
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed	11/24 Thu	11/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 피황합탕 (18.) • 달걀찜 (1.2.13.) • 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) • 배추김치 (9.) • 콘치즈크림봉어빵 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 소고기버섯샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18.) • 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.) • 웨지감자 (2.5.) • 배추김치 (9.) • 인절미 (5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김치알밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 미소된장국 (5.6.) • 단무지무침 • 마늘종햄볶음 (5.6.10.13.) • 닭다리살스테이크 (5.6.13.15.) • 요구르트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 (5.) • 근대된장국 (5.6.) • 부추양파초절임 (5.6.13.) • 수육(전지) (5.6.10.) • 상추/쌈장 (5.6.) • 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 해물순두부찌개 (5.9.10.13.17.18.) • 콩나물무침 (5.) • 버섯잡채 (1.5.6.13.18.) • 참치달걀말이 (1.5.6.18.) • 배추김치 (9.)
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed		
<ul style="list-style-type: none"> • 콩나물밥 (5.6.13.16.) • 실파달걀국 (1.5.6.) • 쿵파오치킨파스타 (1.2.4.5.6.9.12.13.15.18.) • 열갈이된장무침 (5.6.) • 파카추돈까스/고추장소스 (1.4.5.6.12.13.15.18.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 묵은지감자탕 (5.6.9.10.) • 청포묵김무침 • 너비아니깻잎전 (1.5.6.15.) • 물방울츄러스 (1.2.5.6.) • 무생채 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 탄탄멘 (2.4.5.6.9.10.13.16.17.18.) • 김가루주먹밥 • 울외장아찌무침 • 중화군만두 (1.5.6.10.16.) • 배추김치 (9.) • 멜론 		

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

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

◇ 알레르기 정보

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