

[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제63호> 2022년도 11월 영양소식지	
홈페이지 : <a href="http://www.cheong-ha.es.kr">http:// www.cheong-ha.es.kr</a> 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 효능을 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 <b>Tue</b>	11/2 <b>Wed</b>	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 쇠고기미역국 (5.6.16.)</li> <li>• 건파래볶음 (13.)</li> <li>• 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.10.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 수제마늘바게트 (2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짜장밥 (5.6.10.13.16.)</li> <li>• 한우마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>• 하트단무지</li> <li>• 꼬마만두탕수 (1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 뽀로로요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 동태매운탕 (5.6.8.13.)</li> <li>• 안동찜닭 (5.6.10.13.15.18.)</li> <li>• 사각어묵볶음(고추장) (1.5.6.13.)</li> <li>• 콘치즈구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 계살달걀국(1.5.6.8.)</li> <li>• 주꾸미채소볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>• 핫도그/토마토케첩 (1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>• 수제고른곤졸라피자 (2.5.6.12.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b>	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 소고기뭇국(5.6.16.)</li> <li>• 두부찜/김치볶음 (5.6.9.13.)</li> <li>• 시금치무침(5.)</li> <li>• 닭봉데리아끼소스구이 (5.6.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 고추장찌개(5.6.9.10.)</li> <li>• 쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>• 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 주시쿨(자두맛)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가츠동(돈까스덮밥) (1.2.5.6.7.10.13.18.)</li> <li>• 김치콩나물국(5.9.)</li> <li>• 유아단무지맛살냉채 (5.6.13.)</li> <li>• 짬뽕소롱포 (1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 사과워터젤리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 꽃게된장국(5.6.8.)</li> <li>• 치커리유자청무침 (5.6.13.)</li> <li>• 옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.16.)</li> <li>• 오리고추장구이 (5.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 참치김치찌개 (5.6.9.16.18.)</li> <li>• 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16.)</li> <li>• 고추마요치킨 (1.5.6.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 달콤가래떡(6.)</li> </ul>
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b>	11/17 <b>Thu</b>	11/18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.)</li> <li>• 갈비찜 (5.6.10.13.15.18.)</li> <li>• 꼬지없는 산적 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 약과(1.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 한우설렁탕/당면(1.16.)</li> <li>• 시금치무침(5.)</li> <li>• 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 프렌치토스트 (1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥(소)</li> <li>• 닭칼국수(5.6.15.)</li> <li>• 도토리묵무침(5.6.13.)</li> <li>• 오징어김치전 (1.5.6.9.16.17.18.)</li> <li>• 배추겉절이 (5.6.9.13.)</li> <li>• 감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 소고기낙지탕 (5.6.16.)</li> <li>• 숙주나물(5.)</li> <li>• 롱치즈스틱 (1.2.5.6.)</li> <li>• 불맛돈육구이 (5.10.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 꼬치어묵국 (1.5.6.13.18.)</li> <li>• 닭볶음탕 (5.6.10.13.15.)</li> <li>• 미트볼크림소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 호떡찰불(1.2.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b>	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 피홍합탕(18.)</li> <li>• 달걀찜(1.2.13.)</li> <li>• 돈육고추장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 콘치즈크림봉어빵(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 소고기버섯샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18.)</li> <li>• 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.)</li> <li>• 웨지감자(2.5.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 인절미(5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치알밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>• 미소된장국(5.6.)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 마늘종햄볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>• 닭다리살스테이크 (5.6.13.15.)</li> <li>• 요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 근대된장국(5.6.)</li> <li>• 부추양파초절임 (5.6.13.)</li> <li>• 수육(전지)(5.6.10.)</li> <li>• 상추/쌈장(5.6.)</li> <li>• 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 해물순두부찌개 (5.9.10.13.17.18.)</li> <li>• 콩나물무침(5.)</li> <li>• 버섯잡채 (1.5.6.13.18.)</li> <li>• 참치달걀말이 (1.5.6.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콩나물밥 (5.6.13.16.)</li> <li>• 실파달걀국(1.5.6.)</li> <li>• 쿵파오치킨파스타 (1.2.4.5.6.9.12.13.15.18.)</li> <li>• 열갈이된장무침(5.6.)</li> <li>• 피카츄돈까스/고추장소스 (1.4.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 목은지감자탕 (5.6.9.10.)</li> <li>• 청포묵김무침</li> <li>• 너비야니깻잎전 (1.5.6.15.)</li> <li>• 물방울츄러스 (1.2.5.6.)</li> <li>• 무생채(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 탄탄멘 (2.4.5.6.9.10.13.16.17.18.)</li> <li>• 김가루주먹밥</li> <li>• 울외장아찌무침</li> <li>• 중화군만두(1.5.6.10.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 멜론</li> </ul>		

### ◇ 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 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲젓