
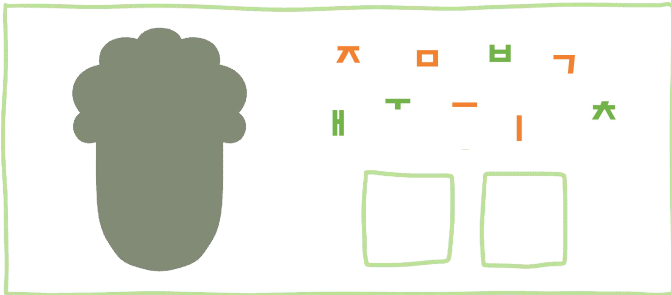


[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제75호> 2023년도 11월 월간식단 및 영양소식지	
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

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 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



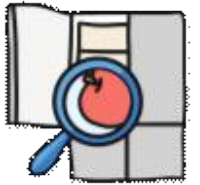
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다**고 해 **소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 뽕짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[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 법정기념일입니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **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 있습니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

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, 마꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁챙이, 방어, 부세 사용 안함. ◇ 알레르기 정보 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑲잣		11/1 Wed • 베트남쌀국수(16) • 현미밥(소) • 양파초절임(13) • 수제반세오(1.5.6.8) • 통새우짜조물(1.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/30.4/140.7/3.2	11/2 Thu • 보리밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 오이상추무침(5.6.13) • 안동찜닭/넙적당면(5.6.13.15.18) • 단호박죽(소)(13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/37.0/201.9/4.1	저단소 11/3 Fri • 흑미밥 • 콩나물국(5.9) • 달걀찜(1.13) • 주꾸미채소볶음(5.6.13) • 수제고르곤졸라피자(2.5.6.12.13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/35.0/255.7/4.2
11/6 Mon • 흑미밥 • 떡만두국(1.5.6.10.18) • 열갈이된장무침(5.6) • 꿀간장닭봉조림(5.6.13.15) • 샐러드 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추겉절이(5.6.9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/40.3/307.7/3.7	11/7 Tue • 보리밥 • 순대국(2.5.6.10.13.16) • 참치김치전(5.6.9.16.18) • 깍두기(9) • 부추양파겉절이(5.6.9.13) • 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 811.1/33.7/231.3/5.7	11/8 Wed • 숯불치킨밥(5.6.12.13.15.18) • 아욱된장국(5.6) • 파리고추감자조림(5.6.13) • 미니돈까스(1.5.6.10.12) • 배추김치(9) • 미니딸기라떼(2) 에너지/단백질/칼슘/철 876.9/36.8/240.8/4.0	11/9 Thu • 혼합잡곡밥(5) • 꼬치어묵국(1.5.6.13.18) • 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13) • 스노우어니언치킨(1.2.5.6.15) • 찹쌀호떡(1.2.5.6) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 906.1/34.9/179.8/2.8	11/10 Fri • 귀리밥 • 북어달걀국(1.5.6) • 두부양념조림(5.6.13) • 참나물겉절이(5.6.13) • 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 767.0/35.5/169.8/3.6
11/13 Mon • 혼합잡곡밥(5) • 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18) • 열무된장무침(5.6) • 닭갈비(5.6.13.15) • 치즈볼(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 736.4/38.8/240.5/2.9	11/14 Tue • 차수수밥 • 바지락국(18) • 동파육(5.6.10.13.18) • 청경채무침 • 마파두부(5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 770.8/42.5/149.3/7.6	저단소 11/15 Wed • 비빔밥/달걀후라이(1.5.6.9.13.16) • 우형된장찌개(5.6) • 명열채간장볶음(1.5.6.13) • 김치제육만두(5.6) • 배추겉절이(5.6.9.13) • 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 818.5/32.8/667.0/6.4	11/16 Thu • 보리밥 • 다슬기수제비(5.6) • 치커리유자청무침(5.6.13) • 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13) • 옥수수콘전(2.5.6) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 811.0/34.3/212.9/3.2	11/17 Fri • 혼합잡곡밥(5) • 순두부짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) • 하트단무지 • 돈육짜장불고기(5.6.10.13.16.18) • 꼬마만두탕수(1.5.6.10.13.16.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 831.8/43.0/165.6/6.0
11/20 Mon • 콩나물밥(5.6.13.16) • 열갈이된장국(5.6) • 오리훈제샐러드(5.6) • 오이고추된장무침(5.6) • 닭통살꼬치(5.6.12.13.15) • 무생채(9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 891.5/39.0/232.3/12.9	11/21 Tue • 귀리밥 • 닭곰탕(5.6.15) • 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) • 사과감자샐러드(1.5.13) • 콩나물무침(5) • 배추겉절이(5.6.9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 917.4/42.0/88.6/2.7	11/22 Wed • 가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.10.13.18) • 미소된장국(5.6) • 단무지무침 • 타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 798.8/48.4/145.8/3.8	11/23 Thu • 보리밥 • 꽃게된장국(5.6.8) • 비빔막국수(3.5.6.13) • 닭다리오븐구이(15) • 배추김치(9) • 허니버터아몬드(2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 854.5/60.1/188.6/4.2	11/24 Fri • 흑미밥 • 들깨도토리수제비(5.6) • 숙주미나리무침 • 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) • 돈육마늘간장볶음(5.6.10.13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 867.2/41.6/202.8/4.3
11/27 Mon • 보리밥 • 한우설렁탕/당면(1.16) • 양배추파채무침(5.6.13) • 연양식육전(1.2.5.6.10.12.15.16) • 깍두기(9) • 크롱지(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/26.7/115.2/4.2	저단소 11/28 Tue • 현미밥 • 참치김치찌개(5.6.9.16.18) • 파래싹파무침(5.6.13) • 치즈달걀말이(1.2.5) • 자반고등어구이(5.6.7) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/40.0/217.0/4.1	11/29 Wed • 토마토스파게티(메인)(1.2.5.6.10.12.13) • 브로콜리크림스프(2.5.6.16) • 양상추파인애플샐러드(1.2.5.6.12) • 수제오이피클(13) • 수제아란치니(1.2.5.6.16) • 마늘비스킷(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 974.8/35.6/288.7/5.6	11/30 Thu • 현미밥 • 소고기뭇국(5.6.16) • 돈육고추장불고기(5.6.10.13) • 감자채행볶음(5.6.10) • 배추김치(9) • 크림치즈꼬마약과(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 890.0/33.6/82.5/3.2	