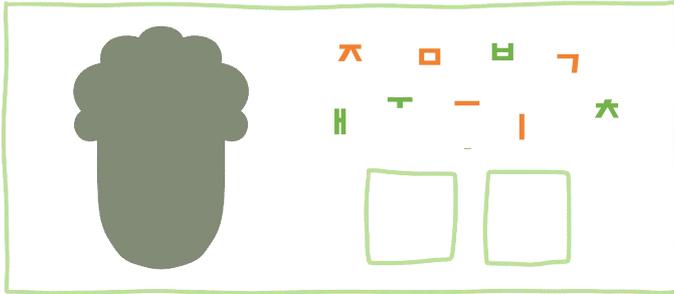




11월의 제철 식재료

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 수분 함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 시래기를 쥘어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소맥이로 쓸 벼짚을 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 법정기념일이랍니다. 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 있답니다.

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

[출처: 네이버 지식백과]

2024년 10월 31일

임 실 동 지 유 치 원 장

11월 식단표

				1 Fri
<p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 	<p style="text-align: center;">알레르기 표시</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>			<p>친환경 귀리밥 근대된장국(5.6) 소고기매추리알장조림 (1.5.6.13.16.18) 미나리숙주무침 낙지오징어순대볶음 (2.5.6.10.13.16.17) 배추김치(9) (임실)아몬드포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.6/28.9/181.4/4.3</p>
4 Mon	5 Tue	6 Wed	7 Thu	8 Fri
<p>친환경 수수밥 순두부오징어국(5.9.17) 취나물무침 (임실)치즈계육볶음&오이 스틱(2.5.6.10) 순살도미구이(5.6) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.3/40.9/160.2/3.8</p>	<p>친환경 검정보리밥 들깨달걀곰탕(15) 돈사태시래기조림(10) (임실)치즈계란찜(1.2) 백김치(9) 갈드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 442.2/27.2/133.6/4.3</p>	<p>친환경 흑미밥 차돌된장찌개(5.6.16) 해물돼지갈비찜(9.10.13) 브로콜리다시마초회 (5.6.13) 감자양송이버터구이(2) 배추김치(9) (임실)스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/30.9/226.1/3.6</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 단호박크림떡볶이 (2.5.6.10.15.16) 견과래볶음(5.13) 수제고기완자(1.5.6.10.16) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/32.6/243.3/3.6</p>	<p>닭고기계란달걀밥 (1.5.6.13.15) 애호박새우젓국(5.9) 연근샐러드(1.5.13) 순살달고기까스(1.5.6.13) 배추김치(9) (임실)스모크치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/36.7/297.9/3.6</p>
11 Mon	12 Tue	13 Wed	14 Thu	15 Fri
<p>친환경 수수밥 한우꽃떡국(1.16) 도토리묵김치무침(9) 새우잡채(5.6.9.13) 과일소스소불고기(16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.9/25.9/100.8/4.1</p>	<p>친환경 흑미밥 아욱된장국(5.6.13) 시금치크래미무침 오리불고기&갯잎무쌈 (5.6) 밥새우가지전(5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.6/19.3/206.6/3.4</p>	<p>계살달걀카레덜밥 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) 콩나물부채국(5) 마카로니콘샐러드 (1.5.6.13) (임실)치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 임실말기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/21.3/194.5/2.6</p>	<p style="color: red;">순창장체험(3,4,5세)</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 쭈꾸미연포탕(5) 순살찜닭(2.5.6.13.15.18) 베이컨양배추볶음(10) (임실)치즈볼&치즈스틱(1.2 .5.6.12) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.5/27.9/230.9/2.1</p>
18 Mon	19 Tue	20 Wed	21 Thu	22 Fri
<p>간장계란함박떡밥(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.18) 양송이소프(2.6) 미트소스스파게티(1.5.6.1 0.12.13.16) 수제피칼(13) (임실)스트링치즈그린샐러 드*오리엔탈D(2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.0/27.1/150.2/3.9</p>	<p>소고기채소죽(16) 궁중떡볶이(1.5.6.16) 순차치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 마이멜로디딸기라떼(2) (임실)치즈새우과일피자 (1.2.5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/27.9/189.4/1.7</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 버섯두부된장국(5) 닭수육&부추찜(5.6.15) 오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) (임실)요거트과일샐러드 (2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 318.0/15.9/111.3/1.3</p>	<p>누룽지 돼지고기해물짜장면 (5.6.9.10.13.16.17) 단무지진미채무침(5.6.17) 김부각(5.6) 수제후르츠탕수육(10.11) 배추김치(9) (임실)스모크치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.5/28.7/104.5/1.4</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 안배운육개장(16) 두부된장조림(5.6.13) 시리얼양배추샐러드 (1.2.5.6) 카레바사삭치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/24.2/80.4/2.7</p>
25 Mon	26 Tue	27 Wed	28 Thu	29 Fri
<p>친환경 영양잡곡밥(5) 감자수제비만둣국(1.5.6.1 0.16.18) 뿌리채소조림 (임실)치즈로제치킨스튜(1 .2.5.6.12.13.15) 해물미역볶음(5.6.13.17.1 8) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/32.6/259.2/2.7</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 해물탕(5.8.17) 달걀개소스무침(1.5.15) 견과류명엽채볶음(2.4.5. 13.14.19) 햄채소달걀무침(1.2.5.6. 10.15.16) 배추김치(9) (임실)단호박포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.7/30.6/159.4/1.7</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 한우갈비탕&당면사리 (1.13.16) 순살가자미조림(5.6.13) 당팽채(16) 배추김치(9) 생블루베리(임실)요거트(2) (동물복지유정란으로만든) 곰마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/27.4/127.8/3.6</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 바지락시락국(5.6.18) 온두부(5) 브로콜리새송이볶음 볶음김치(9.13) 목살오븐구이&쌈채소(10) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.1/25.5/170.7/3.5</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 순두부계란국(1.5.6.13) 들깨무나물(9) 순살닭볶음탕 (5.6.13.15.18) 망고칠리새우(1.5.6.9) 배추김치(9) (임실)스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/31.8/266.9/3.3</p>

급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	갈치, 넙치 /가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	대구/아귀 /가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조기 /가공품	다량어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산