



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

11월 영양소식지 및 월간식단

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~ень 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 케이크올려줍니다.
- ⑦ 김밥처럼 돌돌돌 말아주면 완성!

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



11월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주거린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:군산산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류 제거식이 준비됩니다.

1일 오므라이스
9일 장조림버터비빔밥
10일 모듬과일
11일 젓가락떡국
17일 감자만둣국
23일 훈제치킨마요덮밥
25일 크런치생선까스

11/1 Tue	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri 점자의날
찰기장밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13.18. 임연수어구이2.5.6.7.13.16. 실곤약채소무침5.6.13. 애호박볶음 백김치9.13. 치즈케이크 1.2.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/29.1/149.4/6.7	오므라이스1.2.5.6.10.12.16.18. 유부장국5.6.9.13.16.18. 치킨쌀너겟1.2.5.6.15. 단감양상추샐러드/오리엔탈드 레싱15.6. 깍두기9.13. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/23.4/148.7/2.5	검정쌀밥 한우우거지국5.6.16. 돈육된장불고기5.6.8.10.13. 토마토소스두부조림2.5.6.10. 12.16.18. 오이청경채무침5.6.13. 배추김치9.13. 아연청포도젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/32.2/161.5/3.8	친환경차수수밥 동태찌개5. 미트볼채소조림2.5.6.10.12.15. 16.18. 감자채볶음2.6.10. 청포묵김가루무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/26.1/131.1/3.2
11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri 농업인의날
오렌지렌틸콩밥 순두부백탕5.6.9.13. 눈꽃치즈닭갈비2.5.6.15.18. 파래연근튀김5.6. 애드타리깨소스무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 비타민주스13. * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/33/142.6/4.8	장조림버터비빔밥2.5.6.9.10.13. 15.16.18. 애호박감자된장국5.6.13.18. 라이스볼칠리간소새우5.6.9.12. 시금치무침 배추김치9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.6/29.5/117.5/6.9	귀리밥 육개장5.6.13.16.18. 고구마함박스테이크1.2.5.6. 10.12.13.15.16. 크림스파게티 1.2.5.6.10.13.15. 16. 과일샐러드1.5.12. 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/23.4/134.2/3.3	찰옥수수밥 젓가락떡국1.5.6.10.13.16.18. 간장대패오리불고기5.6.8.18. 새송이불어묵볶음5.6.13.16.18. 브로콜리당콩소스무침1.4.5.13 총각김치9.13. 초코막대과자1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 617.3/23.7/119.7/3.1
11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri 생일바상
친환경울무밥 낙지연포탕5.6.13.16.18. 연양식만달불고기&어린잎2.5. 6.10.16.18. 두부간장조림5.6.13. 미역줄기볶음 배추김치9.13. 달밤라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 512/28.7/153.1/4.9	* 프랑스음식체험의날 * 비프머쉬룸필라프5.6.9.10.12.16 어니언스프2.5.6.16. 닭다리살참스테이크/레드와인 소스5.6.10.12.13.15.16. 라따뚜이펜네파스타(자율)2.5.6. 10.12.16 삼색모듬피클13. 깍두기9.13. 바나나브릴레 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/32.8/98.5/3.1	친환경백미밥 감자만둣국1.5.6.10.13.16.18. 돈육사태찜2.5.6.10.13. 단호박죽/인절미5. 진미채양배추무침5.6.13.17. 쌈채소(자율) 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 552.6/28.9/126.2/4.7	* 11월 생일축하의 날 * 칼슘강화쌀밥 소고기미역국 16. 닭봉오른구이5.6.13.15. 김치부추잡채5.6.8.9.13.18. 무들깨볶음 배추김치9.13. 초코링단킨도넛2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/25/160.3/3.3
11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
루테인쌀밥 버섯청국장찌개5.13. 한방돼지갈비찜5.6.10.13.18. 알감자버터구이2.5.13. 치커리참나물무침5.6.13.18. 무생채9.13. 딸기요거트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/29.2/247.8/3.7	훈제치킨마요덮밥 1.2.5.6.15. 맑은콩나물국5.13. 수제뉴욕핫도그 1.2.5.6.10.12.16 스태미너채볶음5.6.13.18. 깍두기9.13. 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/26.7/151.1/3	* 부산음식체험의날 * 친환경버섯카로틴밥 물떡어묵국 5.6.13.16.18.5.6.17 순살닭볶음탕5.6.13.15.18. 동래파전1.2.5.6.9.13.17.18. 쌈다시마/초장(자율) 배추김치9.13. 인절미호떡 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/34.6/147.5/3.4	병아리콩밥5. 닭곰탕5.8.13.15. 크런치생선까스/감골타르소스 1.5.6.13. 도시락김 가지숙주잡채5.6.8.9.10.13.18. 총각김치9.13. 대파크림치즈파이1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 643/23.8/90/2.3
11/29 Tue	11/30 Wed 수다날	◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!	
녹두밥 맑은김국5.6. 전갱이살데리야끼구이5.6. 치슬랭중화볶음면1.2.5.6.16. 비엔나견과멸치볶음2.5.6.10.15 배추김치9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 600/36.7/180.5/3.4	* 저탄소식단 * 단호박카레라이프2.5.6.10.16. 파송송계란탕1.13. 떡볶이 5.6.8.9.13.16.17.18. 감자야채튀김 5.6. 깍두기9.13. 라임레몬요료 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.6/20.6/163.9/4.3		

파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지]

마음을 전하는 가래떡 편지



〈농업인의 날 기념〉

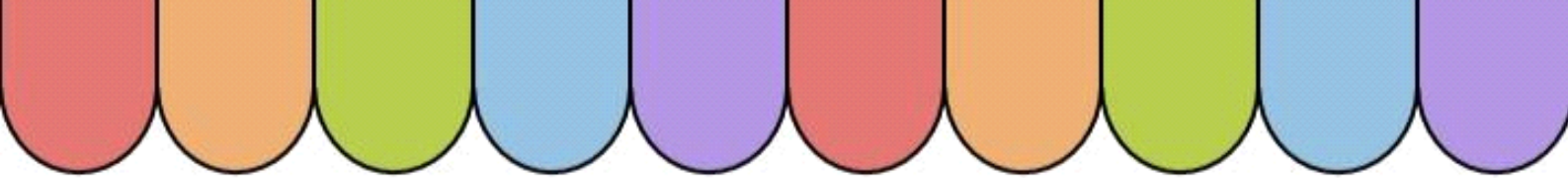
마음을 전하는 가래떡 편지

1. 고마운 마음을 담아 편지를 써요.
2. 편지봉투 중 하나를 골라 오려요.
3. 풀칠해서 가래떡과 봉투를 만들어요.
4. 봉투를 가래떡 위에 끼우면 완성!

(편지봉투 : 초코ver.)

(편지봉투 : 꿀ver.)





- 가래떡 편지로 마음을 전해요 -

