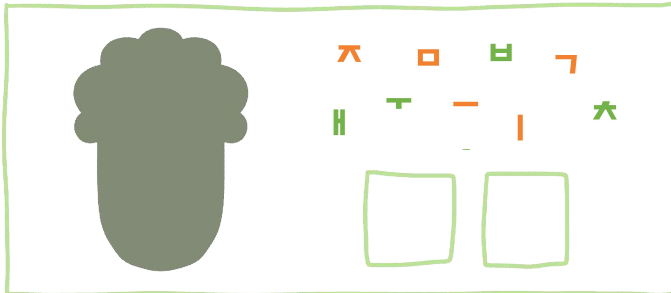


11월의 제철 식재료

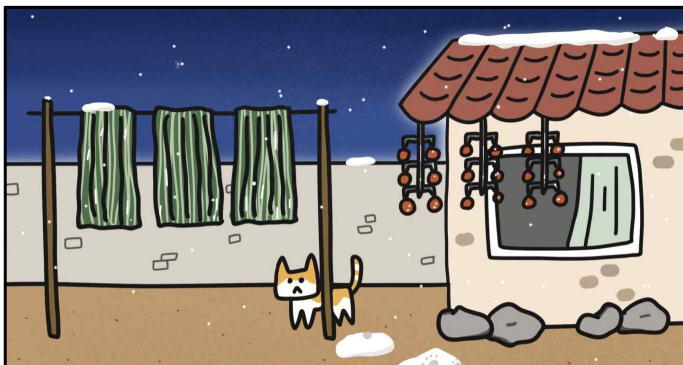
아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



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 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



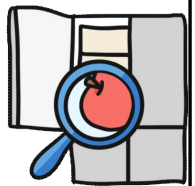
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[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 만들어내고 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 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 김치! 발효되며 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. 숙성된 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 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요?

출처: 참미로



11월 학교급식 식단 안내



| 원산지 안내 | | 11/1 Wed 수다날 | 11/2 Thu 현미 | 11/3 Fri 그린 |
|---|--|---|---|---|
| ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산) * 쇠고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산/(외국산), 명태: 러시아산, 다량어: 원양산 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/(외국산) * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국 * 오징어: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁쟁이(명게) 사용 안함! | | 스펀김치볶음밥(김가루) 어묵국 숙보이는쫄득이만두 백김치 양배추케찹샐러드 이오요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 601.2/19.1/152.6/2.5 | 친환경발아찰현미밥 육개장 소이콩구달 오징어애호박전 팍두기 약식 *에너지/단백질/칼슘/철 586.0/19.0/49.3/2.7 | 친환경홍국미밥 나가사끼짬뽕국 문어커틀렛*갈릭데리S 도토리묵야채무침 배추김치 슈러스고구마맛탕 *에너지/단백질/칼슘/철 612.4/24.5/154.7/4.0 |
| 11/6 Mon | 11/7 Tue | 11/8 Wed | 11/9 Thu 현미 | 11/10 Fri 그린 |
| 친환경기장밥 닭곰탕 매운돼지갈비찜 건미역오이초무침 배추김치 짜요짜요 *에너지/단백질/칼슘/철 599.0/27.8/132.8/2.1 | 나시고랭볶음밥 쌀국수 수제오징어튀김 배추김치 무화과요거트샐러드 적채무초절임 *에너지/단백질/칼슘/철 605.4/28.3/158.6/2.9 | 귀리밥 버섯순두부찌개 돼지고기수육 실곤약야채무침 보쌈김치 팔시루떡 *에너지/단백질/칼슘/철 582.4/29.1/124.9/2.2 | 친환경찰현미밥 마라탕 세발나물 귀바로우탕수육 배추김치 모닝빵샌드위치 *에너지/단백질/칼슘/철 628.0/19.9/150.0/7.3 | 팍두기볶음밥 북어콩나물국 생선파스&머스터드소스 떡잡채 배추김치 빼빼로 *에너지/단백질/칼슘/철 614.8/14.5/163.6/2.4 |
| 11/13 Mon | 11/14 Tue | 10/15 Wed | 10/16 Thu 현미 | 11/17 Fri 그린 |
| 친환경잡곡밥 민물새우무국 돈파스&브라운S 김치볶음&온두부 숙주나물 바나나1/2 *에너지/단백질/칼슘/철 562.7/17.1/320.3/2.6 | 클로렐라밥 애호박고추장찌개(해물) 한우당면불고기 배추김치 울외장아찌 홍삼사과주스 *에너지/단백질/칼슘/철 615.9/16.5/102.9/2.5 | 매콤돈자장밥 달걀파국 수제탕수육 꼬들유자단무지채무침 배추김치 포켓팝콘 *에너지/단백질/칼슘/철 619.2/27.7/109.4/2.9 | 친환경발아찰현미밥 유부장국 오리불고기 쫄면채소무침 배추김치 친환경 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 592.4/17.8/177.0/2.8 | 보리비빔밥 시래기들깨된장국 주꾸미야채떡볶음 달걀후라이&김가루 배추김치 유산균포도워터젤리(지) *에너지/단백질/칼슘/철 635.4/30.9/219.5/6.1 |
| 11/20 Mon | 11/21 Tue | 11/22 Wed | 11/23 Thu 현미 | 11/24 Fri 그린 |
| 친환경검정쌀밥 콩나물국 아라비아파스파게티 갓김치 불고기퀘사디아 블루베리무피클 *에너지/단백질/칼슘/철 620.3/22.9/247.4/2.5 | 김밥볶음밥 유부우동 오징어볶음 알감자버터구이 배추김치 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 579.6/30.0/129.8/3.7 | 단호박카레라이스 계살순두부탕 용가리치킨&칠리소스 치커리사과유자청무침 알타리김치 제리보 *에너지/단백질/칼슘/철 591.9/21.1/281.9/2.9 | 친환경찰현미밥 건새우아육국 돼코바 브로마요달걀말이*케첩 팍두기 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 609.3/27.5/350.3/3.3 | 김가루낙지덮밥 맑은미역국 아귀살튀김*갈릭소스 파리고추메추리알조림 백김치 웃담요구르트(블루베리) *에너지/단백질/칼슘/철 580.6/29.2/174.9/6.7 |
| 11/27 Mon | 11/28 Tue | 11/29 Wed | 11/30 Thu 현미 | ◇ 알레르기 정보 ◇ |
| 녹차카테킨밥 갑자국 마라부대볶음 물만두*김말이튀김 가지나물 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 558.5/15.8/71.7/6.7 | 토마코펜쌀밥 닭갈국수 궁중떡볶이 양념깎두기 팍두기 사과워터젤리(지) *에너지/단백질/칼슘/철 644.1/19.8/121.8/2.2 | 돈채콩나물밥 두부김치국 오리훈제채소볶음 몬테크리스토 무생채 구운김&양념장 *에너지/단백질/칼슘/철 585.1/28.0/222.2/3.6 | 친환경발아찰현미밥 대구매운탕 돼지고기육전*파채무침 보쌈김치 시금치나물 대추설기 *에너지/단백질/칼슘/철 616.4/31.9/102.0/2.6 | ◇ 알레르기 정보 ◇ ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣 |

- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 **수다날(잔반없는날)**로 지정운영합니다.
- ◇ 매주 목요일은 현미데이, 매주금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ <https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk> -> 급식 보건마당 -> 급식게시판

