



가정통신문
제 2022-139호

11월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>

이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작**된다고 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 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 장염 예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~떡 어때요?

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 지고자 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

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 약간씩의 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!

11월 학교급식 식단 안내

♡하트표시는
급식에 대한 기호도를
높이기 위하여
급식소리함을 활용하여
급식희망메뉴를
식단에
반영하였습니다.

11/7 월 칼슘찜쌀밥 실파계란국(1.5.6.13.) ♥비빔막국수♥(3.5.6.13.) ♥돈육보쌈*쌈장♥(5.6.10.) 모듬쌈채소(자율) 배추김치(9.13.) 친환경홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/24.6/79/4.3	11/8 화 친환경찰흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17.) 수제떡갈비구이*파채 (2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥수제블루베리요거트♥(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/34.4/105.3/3.2	11/9 수 수다날 한우콩나물밥*부추양념장 (5.6.16.18.) 미소된장국(5.6.13.) 방풍나물(5.6.) ♥닭봉데리아끼구이♥ (5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.4/30/141.6/3.3	11/10 목 친환경혼합곡밥(5.) 다시마감자국(5.6.) ♥토마토스파게티♥ (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ♥고봉돈까스*소스♥ (2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 639/19.3/78.5/2.8	11/11 금 농업인의 날 강황밥 젓가락가래떡국(1.5.6.16.) 계란찜(1.5.6.9.) 숯불갈비맛오리불고기 (2.5.6.9.18.) 배추김치(9.13.) ♥롱롱초코츄러스♥(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/24/67.1/3
11/14 월 친환경울무밥 오징어무국(5.6.13.17.18.) 우렁강된장&양배추쌈 (5.6.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) ♥호떡♥(2.4.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.7/33.7/236.1/3.3	11/15 화 친환경차수수밥 콩나물김치국(5.9.13.) ♥로제미트볼떡볶음♥ (2.5.6.10.12.16.18.) 야채계란말이(1.5.6.) 깍두기(9.13.) ♥콤비네이션피자♥ (1.2.5.6.10.12.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/23.4/85.1/2.8	11/16 수 수다날 ♥새우볶음밥♥ (1.5.6.9.13.18.) ♥한우양지쌀국수♥ (5.6.15.16.) 단무지무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 야채춘권*칠리소스(5.6.12.) ♥큐브치즈망고샐러드♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660/24.7/155.3/4	11/17 목 친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 연두부*양념간장(5.6.13.) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.6/29.5/113/4.8	11/18 금 발아현미밥 한방갈비탕*당면 (1.5.6.13.16.) 미역줄기맛살볶음(5.6.8.) 전갱이데리아끼구이 (5.6.13.15.) 석박지김치(9.13.18.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.7/17.4/76.9/3.7
11/21 월 클로렐라밥 낙지연포탕(5.6.13.18.) ♥마파두부♥ (5.6.10.12.13.15.18.) 스팸깡잎전(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 492.9/24.8/89/3.5	11/22 화 친환경찰기장밥 배추된장국(5.6.13.) 해물볶음우동 (5.6.7.8.9.10.13.15.16.17.18.) 싸먹는오리냉채*새콤드레싱 (5.6.13.) 총각김치(9.13.) 웃담사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/24.4/305.3/4.1	11/23 수 수다날 지구살리기실천의날 ♥참치마요주먹밥♥(1.5.) 유부맑은국(5.6.7.13.) ♥라볶이♥(5.6.18.) ♥하트새우꼬치*칠리소스♥ (5.6.9.12.) 배추김치(9.13.) ♥연어초밥도넛♥(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/18.1/133.5/4.6	11/24 목 친환경찰흑미밥 순살아귀탕(5.6.13.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 감자채파프리카볶음(5.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/30.8/62.1/3.4	11/25 금 친환경혼합곡밥(5.) ♥돼지등뼈감자탕♥ (5.6.10.13.) 청경채김무침(5.6.13.) 가자미까스*감귤타르타르소스 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.2/21.8/102.4/2.9
11/28 월 녹차카테킨밥 ♥부대찌개♥ (1.2.5.6.9.10.13.16.) 도토리묵*양념간장(5.6.13.) 탕수오징어볼*엘더베리강정소 스(2.5.6.12.16.17.) 백김치(9.13.) ♥초코칩트위스트♥(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/19.6/56.6/5.2	11/29 화 홍곡쌀밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 꿀짜장(1.2.5.6.10.13.16.18.) ♥숯불닭꼬치♥ (2.5.6.7.15.16.) 배추김치(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/27.9/120.9/11	11/30 수 수다날 ♥닭국♥(5.6.15.) ♥뉴욕핫도그♥ (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 오이고추무침(5.6.) 감자튀김*케첩(5.6.12.) 깍두기(9.13.) 달걀라떼(2.) 쌀밥(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/20.2/247.6/3.6	◇ 알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.	