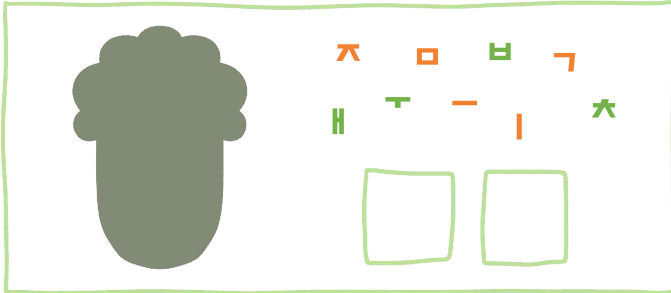




11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤쪽 박죽 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.

11월의 절기 <소설>

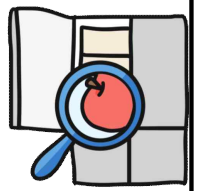


우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벗짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 ‘소설’에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

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 있답니다.



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 피로회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요?



11월 학교급식 식단 안내



| ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 | | 11/1 Wed 수다날 | 11/2 Thu | 11/3 Fri |
|---|--|--|---|---|
| * 쌀:친환경쌀 * 콩,두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/수입산 | | 카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 계란국(1) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2) | 기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물무침 오리불고기(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 샤인머스켓 | 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 실파김가루무침 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) |
| 11/6 Mon | 11/7 Tue | 11/8 Wed 채식의 날 | 11/9 Thu | 11/10 Fri |
| 강황밥 콩나물국(5) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 동파육(10) 비름나물무침(5.6) 배추김치(9) 오렌지 | 차수수밥 불낙전골(5.6.16) 오이지무침 떡볶이(1.5.6.12.13) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 과일음료(11.12) | 유부초밥(1.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(1.5.6) 썩갠팽이버섯무침 해물완자(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 볶은김치(9.13) 아이스슈(1.2.5.6) | 차조밥 된장찌개(5.6) 숙주나물무침 닭갈비(5.6.13.15) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 사과 | 찰보리밥 유부김치국(5.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6) |
| 11/13 Mon | 11/14 Tue | 11/15 Wed 수다날 | 11/16 Thu | 11/17 Fri |
| 흑미밥 순두부찌개(1.5.10.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 깻잎순무침 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 국화빵(슈)(1.2.5.6) | 클로렐라밥 닭개장(15) 치커리무침(13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 배 | 마제덮밥(1.10) 아욱된장국(5.6.9) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 팝콘치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 감귤주스(13) | 혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.4.5.6.12.13.16.18) 오리훈제(1.2.5.6) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스크림(하)(1.2.5) 무쌈 | 찰현미밥 북어두부찌개(1.5) 쫄면(5.6.13) 애호박볶음(5) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) |
| 11/20 Mon | 11/21 Tue | 11/22 Wed 수다날 | 11/23 Thu | 11/24 Fri |
| 찰보리밥 유부된장국(5.6) 참나물무침 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 초코머핀(1.2.5.6) | 기장밥 어묵국(1.5.6) 고구마조림(5.6.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 근대된장무침(5.6) 배추김치(9) 바나나 | 볶음밥(5.6.13.18) 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.15.16) 시금치무침 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 젤리 | 차수수밥 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 청경채된장무침(5.6) 김자반(5) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 국 | 강황밥 돈벼감자탕(5.10) 콩나물무침(5) 야채계란말이(1.5) 고등어오븐구이(5.7) 배추김치(9) 요구르트(2) |
| 11/27 Mon | 11/28 Tue | 11/29 Wed 수다날 | 11/30 Thu | |
| 차조밥 쇠고기부국(16) 미나리무침 어묵간장조림(1.5.6.13) 깻소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 회오리감자(5.6) | 클로렐라밥 시금치된장국(5.6) 가지무침(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 김치전(1.5.6) 배추김치(9) 파인애플 | 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 김치콩나물국(5.9) 청포묵김가루무침 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 갈릭크루아상(1.2.5.6) | 흑미밥 동태매운탕 두부조림(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 오이추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 스위트청포도(13) | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/>->학교소식->식생활관->급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.