



이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작된다고 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.

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 김치!

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~쩍 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 올려줍니다.
- 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



	11/1 <b>Tue</b>	11/2 <b>Wed</b> 수다날	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
	기장밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 시금치무침(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 롤케이크(1.2.5.6.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16.) 김치콩나물국(5.9.13.) 치커리무침(5.6.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 핫도그(치즈)(1.2.5.6.10.12.15.18.)	차조밥 근대된장국(5.6.13.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.16.) 목살오븐구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	강황밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 방풍나물무침(5.6.13.) 야채계란말이(1.2.) 새우까스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(5.13.)
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b> 수다날	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 팍팍국(6.9.12.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 미나리무침(5.6.13.) 두부구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.16.)	흑미밥 조랭이떡국(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 숙주나물무침(5.6.13.) 청포묵김가루무침(1.5.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 배	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유부된장국(5.6.13.18.) 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) 치킨(허니)(1.5.6.15.) 깍두기(9.13.) 과일음료(11.12.)	찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 오리훈제(1.2.5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 바나나	차수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 오이지무침(13.) 떡볶이(참)(1.2.5.6.12.13.16.18.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 빼빼로(푸)(1.2.5.6.)
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b> 수다날	11/17 <b>Thu</b>	11/18 <b>Fri</b>
클로렐라밥 쇠고기무국(1.13.16.) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 굴 근대된장무침(5.6.18.) 샐러드(흑임자)(1.5.12.)	차조밥 돈뽕감자탕(5.10.13.) 청경채된장무침(5.6.13.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.8.13.16.) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 미니도넛(바)(1.2.5.6.)	콩나물밥(5.6.10.13.16.) 북어두부찌개(1.5.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 호떡(1.2.5.6.)	기장밥 불낙전골(5.6.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.) 미역줄기볶음(5.) 행전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 청포도	찰보리밥 수제비(1.5.6.13.16.) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18.) 참나물무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)
11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b> 수다날	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.9.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 다쿠야즈(1.2.5.6.) 상추쌈	차수수밥 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 애호박볶음 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과	볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 잔치국수(1.5.6.13.) 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 볶은김치(9.13.) 뱅글소시지(2.5.6.10.15.16.) 도시락김(13.)	흑미밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 쫄면(1.5.6.13.) 세발나물무침(5.6.13.) 치킨커틀릿(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 젤리(복숭아)(11.)	찰현미밥 쇠고기육개장(13.16.) 고구마조림(5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b> 수다날	◇진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내	
기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 삼치오븐구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 브라운(1.2.5.6.)	강황밥 콩나물국(5.13.) 깻잎순무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 군만두(1.5.6.10.16.18.)	짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란국(1.13.) 실파김가루무침(1.5.13.) 닭오븐구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 스위트자몽(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, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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