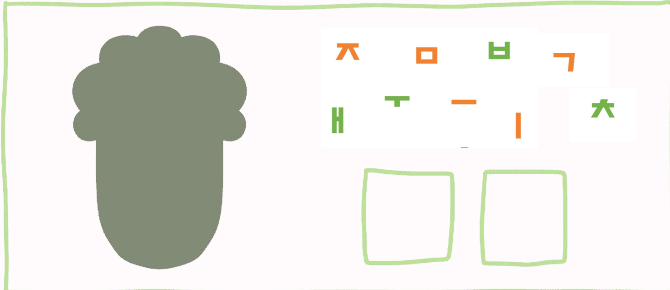


11월의 제철 식재료

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 시작했습니다. 시래기를 썰어 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]



효림식생활관 11월 이벤트 소식

- 11월1일(수)은 ‘대한민국이 한우 먹는 날’로 한우협회에서 한우(불고기용)을 무상 지원 받아 이벤트 식단 제공합니다.
- 11월10일(금) ‘농업인의 날’로 이벤트 식단 제공합니다.
- 11월1일(수) ~ 11월14일(화) 10일간 AI푸드스캐너 잔반줄이기 이벤트를 실시합니다.
- 11월 22일(수)은 ‘김치의 날’로 ‘삼겹살김치볶음밥’이 제공됩니다.
- 저탄소 환경을 생각하는 ‘지구가 행복한 날’을 월 2회 이상 실시합니다.
- 영양 관련 다양한 그림책들을 소개해주는 식생활관 속 작은 도서관(냠냠책방)을 운영하고 있습니다.

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 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, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]



11월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

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

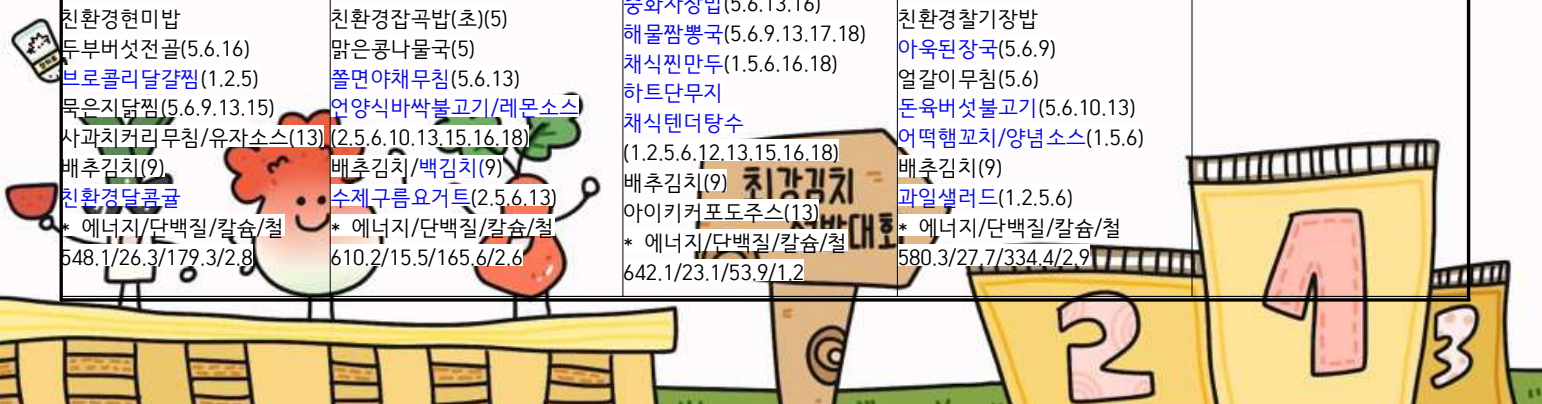
★알레르기 정보

①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

- 학부모임에서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

		11/1 Wed 한우데이	11/2 Thu	11/3 Fri
		친환경7색보리밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 우영연근조림(13) 소라살채소무침(5.6.13) 한우불고기/상추쌈(13.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/33.0/229.1/6.2	친환경귀리밥 두부된장국(5.6) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 오이사과무침(5.6.13) 채썬애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.0/23.4/131.6/3.2	크림카레라이스(2.5.6.12.13.) 어묵우동(소)(5.6.13) 참살피바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 무화과샐러드/드레싱(2.5.6) 배추김치(9) 쿠기앤크림수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/15.4/169.7/4.1
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 지구가행복한날	11/9 Thu	11/10 Fri 농업인의날
친환경흑향미밥 소고기미역국(16) 도토리묵야채무침(5.6) 까르보깁간짬뽕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 레인보우롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/25.9/268.2/3.4	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(팽이)(5.6.10) 파프리카떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 김가루실파무침(5.6) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/28.1/190.6/3.3	비빔밥&약고추장(5.6.13) 시금치된장국(5.6) 청파래오징어까스/소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 요술회오리감자(5.6) 달콤사인방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/19.9/120.9/2.3	친환경서리태파쇄밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13) 궁중양념갈비찜(5.6.10.13) 삼색치즈달걀말이(1.2.5.6) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/30.3/261.3/2.9	김가루야채주먹밥(5.) 맑은유부장국(5.6.9.13) 우리쌀라볶이(2.5.6.13.15.16) 모듬튀김세트 (김말이,야끼만두) (1.5.6.) 배추김치/갓김치(9) 우리쌀초코떡볶이로(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/18.0/190.4/6.8
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu 지구가행복한날	11/17 Fri
친환경현미밥 배추된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 매실깨잎양념무침(9) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 흑임자죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/24.3/284.0/2.5	친환경클로렐라밥 순두부찌개(5.9.) 알감자조림(5.6.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 자장불고기/쌈채소(자율) (5.6.10.13.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/27.0/204.2/2.7	친환경흑향미밥 브로콜리페스트리캡스프 (2.5.6.13.16.18) 볼로냐토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 샐러드앤돈가스/파인애플소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/13.1/113.9/1.5	친환경7색보리밥 꼬지어묵국(5.6.13) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 숯불직화구이/파채소스 (2.5.6.12.13) 문어타코야끼/소스(1.2.5.6.) 배추김치(9) 미니글레이즈드도넛(던킨) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/23.5/141.9/2.1	친환경잡곡밥(초)(5) 김치콩나물국(5.9) 새송이애호박볶음(5.6.13) 수제반반치킨(후라이드,뿌링클)(5.6.12.15) 쫄면치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.2/27.5/178.4/2.1
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 김치의 날	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경귀리밥 낙지연포탕(5.6.16) 숙주나물무침 숯불오리불고기(5.6.13) 카레떡볶이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/23.3/112.6/2.8	친환경홍국쌀밥 채개장(5.6.13) 안동식짬뽕(5.6.13.15.18) 오이청경채무침(5.6.13) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 미니수크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.8/24.1/169.6/2.5	삼겹살김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) 베트남쌀국수(소)(9.16) 모듬야채피클(비트) 오븐순살대구까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 스위트자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/21.2/100.3/1.9	친환경울무밥 오징어무국(17) 돈육보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.13) 매실무말랭이무침 온두부/김치볶음(5.6.9.13) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/27.6/212.6/2.9	친환경차수수밥 팽이버섯된장국(5.6) 시금치무침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 감자채해물볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 알록달록머랭쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/27.6/155.9/3.9
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 지구가행복한날	11/30 Thu	
친환경현미밥 두부버섯전골(5.6.16) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 묵은지담침(5.6.9.13.15) 사과치커리무침/유자소스(13) 배추김치(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.1/26.3/179.3/2.8	친환경잡곡밥(초)(5) 맑은콩나물국(5) 쫄면야채무침(5.6.13) 연양식바삭불고기/레몬소스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/백김치(9) 수제구름요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/15.5/165.6/2.6	중화자장밥(5.6.13.16) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 채식찜만두(1.5.6.16.18) 하트단무지 채식텐더탕수 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 아이키커포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/23.1/53.9/1.2	친환경찰기장밥 아욱된장국(5.6.9) 얼갈이무침(5.6) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 어떡햄꼬치/양념소스(1.5.6) 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/27.7/334.4/2.9	





영양교육 활동지

전주효림초등학교

학년 반 이름:

맛도 좋고 몸에도 좋은 김치! 다양한 김치 종류만큼 김치를 활용한
요리의 종류도 여러 가지가 있어요! 내가 좋아하거나 먹고 싶은 김치 요리를
아래의 빙고 판에 적고, 친구들과 함께 재미있는 빙고 게임을 해보세요!
보기에 있는 김치 요리를 골라 적거나, 내가 아는 김치 요리를 적어도 좋아요 :)

< 여러 가지 김치 요리 >

김치볶음밥, 돼지고기김치찌개, 참치김치찌개, 콩치김치찌개, 김치국, 김치콩나물국, 김치어묵탕,
김치수제비, 김치만두전골, 김치부침개, 두부김치, 고등어김치조림, 등갈비김치찜, 김치두루치기,
김치볶음, 김치말이국수, 김치라면, 김치파스타, 김치리조또, 김치떡볶이, 김치만두, 김치죽

