



11월 영양소식

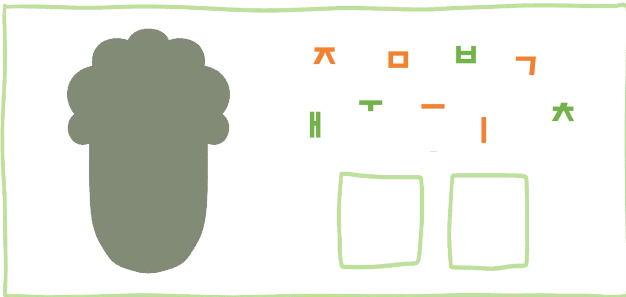


우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979

063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

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 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



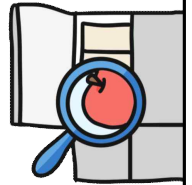
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[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 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 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

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 있습니다.

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



◇ 학교급식 식재료 원산지 안내

- * 쌀: 친환경 쌀(유기농) * 콩:국내산, 두부:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- 깍두기 및 총각김치(무, 알타리, 고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어, 오징어,참조기/가공품:국내산
- * 갈치:국내산, 꽃게:국내산* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 베트남산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산,중국산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용
- * 전국한우협회에서 실시하는 한우 맛 체험 학교에 선정되어
- 11월 1일 전주문정초등학교는 한우의 날을 실시합니다. *(한우: 한우 불고기 1+)

11/1 **Fri** 한우의 날

귀리밥
어묵무국(1.5.6)
시금치나물(5.6)
한우불고기
(5.6.13.16)
에그랑땡전
(1.5.6.10.15.18)
배추김치(9)

11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경혼합곡밥(5) 황태채두부국(1.5) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 스크램블드에그 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 골드파인애플스틱	찰보리밥 한방달콤탕(13.15) 도토리묵채소무침 (5.6) 떡볶이(1.2.5.6.13) 싸먹는오리훈제& 머스타드(1.5.6.13) 배추김치(9)	찰기장밥 잔치국수/양념장 (1.5.6) 너비아니달걀전 (1.5.6.10.16) 쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18) 쌈배추겉절이(6.9.13) 꿀망고요거트(2)	차수수밥 감자버섯국 닭살로제분모자볶음 (2.5.6.10.12. 13.15.16) 우엉어묵볶음 돌나물무침(5.6.13) (1.5.6.13) 깍두기(9)	찰현미밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 오리불고기 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 고사리나물볶음 배추김치(9)
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed	11/14 Thu	11/15 Fri
찰기장밥 버섯순두부찌개 (1.5.6.10.12.13.18) 삼치엿장구이 (5.6.12.13) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 미숫가루라떼- 농업인의날(2.5)	찰보리밥 사골떡국 (1.5.6.13.16) 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15) 상추치커리무침(5.6) 명엽채볶음(5.6) 배추김치(9)	친환경혼합곡밥(5) 실파달걀국(1) 치즈돈까스& 하이스소스 (1.2.5.6.10.12.16) 감자채피망볶음(5) 참나물된장무침(5.6) 깍두기(9)	차수수밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 닭고구마조림 (5.6.13.15) 계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 감굴 배추김치(9)	흑미밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6) 과일요거트샐러드 (1.2.5.12) 깍두기(9)
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed	11/21 Thu	11/22 Fri
찰현미밥 소고기무국(5.16) 제육볶음(5.6.10.13) 야채달걀찜(1.9) 깻잎/쌈무 깍두기(9)	차수수밥 뼈감자탕(5.6.10) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 가지나물(5.6) 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15) 배추김치(9)	참치채소비빔밥 (5.6.13.16.18) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 파리고추어묵조림 (1.5.6) 달걀후라이(1.5) 깍두기(9) 꿀토마토(12.13)	토마코펜쌀밥(12) 불낙찌개(5.6.13.16) 동파육(5.6.10.13.18) 무말랭이무침(5.6.13) 상추쌈(5.6.13) 배추김치(9)	찰보리밥 순두부맑은탕(5.9.13) 안동식당찜 (5.6.13.15) 청경채무침 알감자버터구이(2.13) 깍두기(9)
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed	11/28 Thu	11/29 Fri
흑미밥 팽이버섯된장국(5.6) 햇풍두치킨 (1.2.5.6.15) 진미채볶음 (5.6.13.17) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	찰현미밥 설렁탕(16) 통조림공치김치조림 (5.6.9) 연두부/양념장(5.6) 고구마맛탕(5.13) 깍두기(9)	마크니 카레라이스 (2.5.6.10.12. 13.16.18) 애호박고추장찌개 (5.6.10) 닭봉바베큐소스구이 (6.12.13.15) 깍두기(9) 갈릭난(2.5.6) 골드키위	찰보리밥 감자버섯국 어니언떡갈비구이 (5.6.10.13.15.16.18) 새송이버섯볶음 (5.10) 깍두기(9) 황금향	친환경혼합곡밥(5) 들깨용심이수제비국 (5.6.17) 오이부추무침(5.6) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 두부달걀전(1.5.6) 배추김치(9)

◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

①난류,②우유,③메밀④땅콩,⑤대두 ⑥밀, ⑦고등어,⑧계,⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아, ⑫토마토,
⑬야황산염,⑭호두 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도
알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다

◇전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다