



## 이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이** 시작된다고 해서 **입동(立冬)**이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러 가듯 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 11일 농업인의 날



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 '권농'의식은 무려 고구려 시대부터 기록이 남아있네요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 제정하게 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)일**이 되어 농업인의 날로 제정되었습니다. 이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해 주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

출처 : 네이버 지식백과

## 이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



한국 노래하면 K-POP,  
한국 대표 음식 하면 Kimchi!  
11월 22일은 이런 **김치의 가치와 우수성**을 널리 알리기 위해 제정된 법정 기념일입니다. **김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다**는 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~꺅 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

## 함께 만들고, 맛있게 먹어요! 목은지김밥

김치가 매워서 먹기 어려웠나요?

자, 이제부터 **김치의 맛있는 변신**을 시작해봅시다!

🥒 **재료** : 목은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 깻잎 6장

🥒 **만드는 방법**

- ① 목은지는 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 목은지 두 장을 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 목은지를 더욱 맛있게 즐겨요! 기호에 따라 시금치, 햄, 달걀지단 등 원하는 재료를 넣어 나만의 목은지 김밥을 만들어보세요~!

소식지 출처: 참쌤스쿨



# 11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://school.ibedu.kr/kshin">http://school.ibedu.kr/kshin</a> → 신홍소식 → 학교급식</p> <p>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>	<p>11/1 <b>Tue</b></p> <p>친환경 차수수밥 종합어묵국(1.5.6.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 돼지고기볶음(5.6.10.13.) 연어구이/어니언레드페퍼 크림(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 초코크런치요거트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/32.6/159.8/3</p>	<p>11/2 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>치킨마요볶음밥(1.5.6.13.15.) 참치김치찌개(5.9.) 삼색묵무침(5.6.13.) 단호박크림떡볶이(2.5.6.10.13.16.) 깍두기(9.13.) 달밤라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.5/27.8/213.2/4.3</p>	<p>11/3 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 실파게란국(1.5.9.) 동파육/청경채쌈(2.5.6.10.16.18.) 마파두부(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 슈크림봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627/30.5/209.8/3.6</p>	<p>11/4 <b>Fri</b></p> <p>친환경홍미쌀밥 동태매운탕(5.13.) 팻다이(볶음쌀국수)(1.4.5.6.9.13.18.) 참나물무침 순살닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/31.6/142.2/3.3</p>
<p>11/7 <b>Mon</b></p> <p>친환경청차조밥 한우미역국(5.6.16.) 감가루실파무침(5.6.) 감자채피망볶음(5.) 오리주물럭(5.6.13.) 배추김치(9.) 초코링도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/20/74.4/3</p>	<p>11/8 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰기장밥 돈코츠라면(1.2.5.6.9.10.13.) 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 간장찜닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 친환경제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.4/30.9/165.8/2.3</p>	<p>11/9 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>한우우영볶음밥(5.6.13.16.18.) 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 온두부/김치볶음(5.9.13.) 고들단무지무침 가자미까스/감귤타르타르(1.5.6.13.) 샤인머스켓요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.3/28.2/203.7/3.8</p>	<p>11/10 <b>Thu</b></p> <p>친환경귀리밥 만두국(1.5.6.10.16.18.) 보쌈/무말랭이무침(5.6.10.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 우리쌀팔호빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.4/34/155.1/5.5</p>	<p>11/11 <b>Fri</b></p> <p>친환경우리밀밥(6.) 복어채우국(1.) 낙지소면볶음(5.6.13.) 청경채무침(5.6.) 메추리알비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.) 백김치(9.) 달콤가래떡(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/26.1/155.6/4</p>
<p>11/14 <b>Mon</b></p> <p>친환경귀리밥 삼색수제비국(1.5.6.) 알감자조림(5.6.13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 눈꽃치즈돈가스(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.7/33.7/171.7/3</p>	<p>11/15 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 돼지사골순대국(2.5.6.9.10.13.) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15.) 숙주미나리무침 청창외장아찌 총각김치(9.13.) 깨찰호떡(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586/22/124.3/5</p>	<p>11/16 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>근대된장국(5.6.) 짜장밥(5.6.10.13.16.) 순살고등어무조림(5.6.7.) 맛동산장수육(1.2.4.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/26/142.3/7</p>	<p>11/17 <b>Thu</b></p> <p>친환경녹미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 닭다리살스테이크/어린이와(5.6.12.15.18.) 총각김치(9.13.) 감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.1/27.9/170.2/4.2</p>	<p>11/18 <b>Fri</b></p> <p>친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 시래기지짐(5.6.9.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 계란말이(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 까망베르치즈케익(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/32.2/129.9/3</p>
<p>11/21 <b>Mon</b></p> <p>친환경차수수밥 콩나물국(5.9.) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.15.) 오이깍두기(9.13.) 닭봉오른구이(6.12.13.15.) 배추김치(9.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.2/24.9/129/2.8</p>	<p>11/22 <b>Tue</b></p> <p>영양밥/양념장(5.6.13.18.) 순살아귀매운탕(5.13.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 연근떡갈비볶음(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 배 히말라야소금김 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/28.1/162.5/6.7</p>	<p>11/23 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>초핑오리훈제볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.) 순두부계란국(1.5.6.9.) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.) 순살가자미구이(5.6.) 깍두기(9.13.) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/37.9/235.3/3.4</p>	<p>11/24 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 한우떡국(1.16.) 시금치무침 오징어볶음(5.6.13.17.) 별이된멘츠카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.2/22.5/101.6/2.6</p>	<p>11/25 <b>Fri</b></p> <p>친환경홍미쌀밥 얼갈이배추된장국(5.6.) 명엽채조림(5.6.13.) 오리불고기(간장)(5.6.13.) 스크램블에그(1.5.10.) 배추김치(9.) 아몬드도파야침(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/33.4/245.4/5</p>
<p>11/28 <b>Mon</b></p> <p>친환경청차조밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13.) 춘천식닭조림(5.6.13.15.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 레몬크림관쇼새우(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.5/25.7/151.6/3.7</p>	<p>11/29 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.9.) 순살삼치데리야끼조림(5.6.13.) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 콘소시지한도그(1.2.5.6.10.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/36.5/186.6/3.4</p>	<p>11/30 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>크래미카레라이스(푸팟품)(1.2.5.6.8.10.12.13.15.) 짬뽕국(6.9.13.17.18.) 야채계란찜(1.2.) 양상추사과샐러드(1.5.6.12.13.) 떡볶이(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 허니칼라만세주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 584/24.4/157.5/3.6</p>	<p>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:군산시 친환경쌀</li> <li>* 콩:국내산, 두부:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산</li> <li>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</li> <li>* 오징어/가공품:국내산/페루산,</li> <li>* 아귀/가공품:국내산, 명엽채: 베트남산</li> <li>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산</li> <li>* 다량어:원양산, 명태/가공품:러시아산</li> <li>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</li> </ul>	

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

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

# [영양교육 활동지]

마음을 전하는 가래떡 편지

- 가래떡 편지로 마음을 전해요 -

---

---

---

---

---

---

---



# [영양교육 활동지]

마음을 전하는 가래떡 편지

〈농업인의 날 기념〉



## 마음을 전하는 가래떡 편지

1. 고마운 마음을 담아 편지를 써요.
2. 편지봉투 중 하나를 골라 색칠을 하고 오려요.
3. 풀칠을 해서 가래떡과 봉투를 만들어요.
4. 봉투를 가래떡 위에 끼우면 완성!

(편지봉투 : 초코ver.)

(편지봉투 : 꿀ver.)

