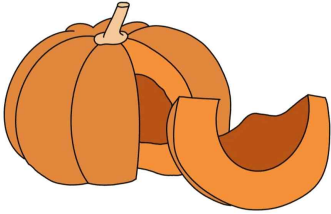


## 제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부 하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

## 다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.

 <p>배추김치</p>	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
 <p>깍두기</p>	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
 <p>오이김치</p>	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
 <p>갯김치</p>	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
 <p>총각김치</p>	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
 <p>파김치</p>	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

## 점자의 날

●● ○○ ●●	○○ ●● ●●	○○ ●● ○○	○○ ○○ ○○	●● ○○ ○○	○○ ●● ○○	●● ○○ ○○	○○ ●● ○○
ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅊ	ㅋ	ㅌ

11월 4일은 점자의 날로 시각 장애인들이 사용하는 점자에 대한 이해를 높이고, 점자의 중요성을 알리기 위해 정해진 날입니다.

점자는 손으로 만져서 읽을 수 있어요. 조합에 따라 다른 글자를 나타냅니다. 시각 장애인들은 점자를 통해 책을 읽고, 정보를 얻어요.

점자의 날을 맞이하여 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.

<p>◇ 전주신성초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>		<p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</p> 		<p><b>11/1 Fri</b></p> <p>친환경영양죽밥(5) 육개장(5.6.13.16) 단호박한돈갈비찜(5.6.10.13) 폴면채소무침&amp;미니튀김만두(5.6.13) (자율)연두부&amp;간장양념장(5.6.13)/ 배추김치(9) 로컬딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/34.2/250.8/3.2</p>
<p><b>11/4 Mon 생일밥상</b></p> <p>친환경찰보리밥 한우미역국(5.6.16) 오리훈제샐러드(1.2.5.6) 국물쌀떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 갯잎양념장아찌(자율) 배추김치(9) 11월생일축하케이크(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.5/28.6/145.4/2.2</p>	<p><b>11/5 Tue</b></p> <p>복음김치(5.6.9.13.18) 친환경차조밥 잔치국수/양념장(1.5.6) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 코다리강정(앨더베리소스)(1.5.6.12.13) 열대과일샐러트 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/29.1/135.2/2.9</p>	<p><b>11/6 Wed 수다날</b></p> <p>차슈덮밥(1.2.5.6.10.16) 김치콩나물국(5.9) 오이부추무침(5.6) 깍두기(9) 로컬푸드사과즙(13) 탕글뿌듯핫도그&amp;캐첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/29.1/193.4/2.8</p>	<p><b>11/7 Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 해물감자수제비국(5.6.9.13.18) 숙갓두부무침(5.6) 숯불맛오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 배 (자율)갯잎쌈/쌈장/쌈무 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/21.5/123.5/3.1</p>	<p><b>11/8 Fri</b></p> <p>친환경차수수밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 오징어무국(13.17) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 통등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 총각김치(9)/ 요구르트(2) 그린샐러드&amp;유자레몬드레싱(자율)(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/23.7/154.4/2.2</p>		
<p><b>11/11 Mon 농업인의 날</b></p> <p>친환경흑미밥 가래떡국(1.5.6.16) 시금치나물 마라부대볶음(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.0/27.8/149.6/2.2</p>	<p><b>11/12 Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 꼬꼬짬뽕국(5.6.13.15) 편빔(1.2.5.6) (자율)도토리묵/양념장(5.6.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.16) 폴짜장(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/20.3/124.6/2.1</p>	<p><b>11/13 Wed 수다날</b></p> <p>(자율)생김/양념장(5.6.13) 소고기콩나물밥&amp;부추양념장(5.6.13.16) 건새우아욱국(5.6.9) 무생채(13) 치즈퐁은떡갈비(2.5.6.10.13.15) 배추김치(9)/ 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/23.8/243.2/4.2</p>	<p><b>11/14 Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 한돈김치찌개(5.6.9.10) 올방개묵김무침(5.6) 김&amp;연근부각(1.5.6) 감자채전(1.5.6.13) 꼭창채소볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.0/28.8/177.6/2.5</p>	<p><b>11/15 Fri</b></p> <p>친환경차조밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 오징어까스&amp;소스(1.5.6.13.17) 청경채겉절이(9.13) 배추김치(9)/ 키위 브로콜리/초장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.0/29.8/245.5/4.2</p>		
<p><b>11/18 Mon</b></p> <p>친환경흑미밥 샤브샤브국(5.6.7.12.13.16.18) 갯잎쌈/마요네즈&amp;쌈장(1.5.6) 콩나물무침(5) 주꾸미낙지볶음(2.5.6.12.13.16.18) 달걀스트링치즈말이(1.2.5.9.13) 로컬초코칩설기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.6/30.1/201.0/4.1</p>	<p><b>11/19 Tue</b></p> <p>친환경영양죽밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 오향장육/쌈장(5.6.10.13.18) 팽이버섯간장초무침(자율)(1.5.6.8.13) 메밀면채소무침(3.5.6.13) 보쌈김치(9) 친환경샤인머스켓 상추쌈/오이당근스틱/쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/40.5/215.8/3.8</p>	<p><b>11/20 Wed 수다날</b></p> <p>새우튀김카레라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 미역두부장국(5.6) 행운의에그타르트(1.2.5.6) 배추김치(9) 그린샐러드&amp;딸기드레싱(1.2.5.6.12) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/19.9/182.4/3.5</p>	<p><b>11/21 Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 북어채달걀국(1) 묵은지순살닭조림(5.6.9.13.15) 취나물무침(소금) 간장어묵볶음(1.5.6.13) 소떡소떡(5.6.10.12.13.15.16) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/26.2/154.8/3.0</p>	<p><b>11/22 Fri</b></p> <p>친환경영양죽밥(5) 단호박죽(13) 한우무국(16) (자율)숙주들깨무침 피자롤카츠&amp;양배추샐러드(1.2.5.6.10.12) 두부양념조림(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/22.0/149.7/2.6</p>		
<p><b>11/25 Mon</b></p> <p>친환경찰현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18) (자율)양배추쌈&amp;쌈장(5.6) 느타리버섯볶음(5.6.9.13.18) 연양식물고기&amp;어린이샐러드(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 453.5/20.9/121.7/3.7</p>	<p><b>11/26 Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 꼬치어묵국(1.5.6) 명엽채조림(5.6.13) 돈육김치볶음&amp;온두부(5.6.9.10.13) 호떡파이(4.5.6) 파김치(9) 상추쌈/오이당근스틱/쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/25.2/165.6/2.5</p>	<p><b>11/27 Wed 수다날</b></p> <p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 유부버섯된장국(5.6) 참나물굴뱅이무침(5.6) 뿌링치킨(1.5.6.15) 깍두기(9) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.0/26.1/154.7/3.4</p>	<p><b>11/28 Thu</b></p> <p>(자율)생김/양념장(5.6.13) 친환경찰보리밥 아귀탕(5.6.13) 얇은피고기만두(1.5.6.10.16.18) 돌미나리무침 로제분모자찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 로컬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.3/26.5/155.1/5.2</p>	<p><b>11/29 Fri</b></p> <p>친환경차조밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 다시마숙회&amp;초고추장(자율)(5.6.13) 볶음우동(5.6.9.13.17.18) 생선까스&amp;감귤타르소스(1.2.5.6.9) 파김치(9) 친환경황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.6/35.4/247.4/3.4</p>		

◇ 보호자께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.