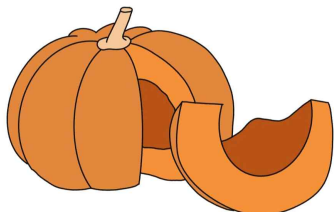




## 제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



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.

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

사진 출처: 잇다스튜디오

## 점자의 날

●● ○○	●● ●●	○○ ●●	○○ ○○	●● ○○	●● ●●	○○ ○○	●● ○○
ㅈ	ㄱ	ㅍ	ㅊ	ㅊ	ㅊ	ㅊ	ㄹ

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.

# ★2024년 11월 식단계획표★

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

\* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시

1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

\* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g

\*\*\* 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. \*\*\*

\*\*\* 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. \*\*\*

				1 생일축하의 날 차조밥 홍합미역국(5.6.18) 참나물무침(5.6) 등갈비구이(5.6.10.13) 깍두기(9) 마카롱(1.2.6) 625.8/23.4/257.4/3.3
4 시험 응원 식단 클로렐라밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 쭈꾸미제육볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 국어 영어 북어 깡 (1.2.5.6.13) 깍두기(9) 비타민C젤리 700.0/44.6/351.3/3.1	5 선택급식 자장면(1.2.5.6.10.13) 달걀찜뽕탕 (1.5.6.9.13.17.18) 간소알새우 (1.2.5.6.9.12.13) 파김치(9) (선택)고기/갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 블루베리음료(13) 701.2/26.2/194.1/2.7	6 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 연두부달걀탕 (1.5.6.13) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 콘콘소메이징피쉬볼 (1.5.6) 깍두기(9) 파인애플 679.5/23.8/180.0/2.4	7 (중)2학년 추천메뉴 발아현미밥 맑은돈수육탕(9.10) 칼비빔면(5.6.13) 새송이버터구이 (2.5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 687.9/27.1/185.3/3.4	8 선택급식 귀리밥 참치김치찌개 (5.6.9.13) 감자채볶음(13) (선택)크림(청양)미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 꿀자몽(2) 653.2/21.0/302.2/2.4
11 농업인의 날 쇠고기버섯밥(5.6.16) 모듬어묵국(1.5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 김구이 배추김치(9) 꼬치없는떡꼬치(5.6.12.13) 702.8/32.6/277.4/2.6	12 차수수밥 사골우거지탕(5.6.13.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 삼치소금구이(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 635.0/33.5/287.8/2.8	13 (중) 추천메뉴 단호박크림스프(2.5.6.13.16) 감바스알리오올리오(1.5.6.9.10.12.13.16) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 마늘빵(2.5.6) 699.7/22.2/100.2/2.8	14 강황밥 냉이된장국(5.6.18) 훈제오리화이트(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 양상추/또띠아(1.2.5.6.12.13) 배 709.9/22.3/273.5/5.0	15 선택급식 흑미밥 육개장(1.5.16) 콩나물김가루무침(5) 시골치킨(5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) (선택)마시는요구르트(2) 609.7/41.6/373.3/3.5
18 선택급식 보리밥 바지락칼국수(2.5.6.7.15.18) 사과오이무침(5.6.13) 호박감자채전(1.5.6.13) 열무김치(9) (선택)유자/포도음료(13) 654.5/15.2/278.2/3.3	19 울우밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 건파래자반(13) 임연수옛장오븐구이(5.6.13) 깍두기(9) 스테비아샐러드(12.13) 661.5/27.5/304.1/5.6	20 선택/6-2추천메뉴 (선택)제육/불고기덮밥(5.6.10.12.13) 유부된장국(5.6) 유즐리멸치볶음(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 요구르트(2) 619.0/31.6/348.8/3.4	21 혼합잡곡밥(5) 남도식콩나물국(1.5.6.9.17) 유채나물(5.6.13) 마라뉴진면볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 호떡(1.2.5.6) 694.2/28.7/333.1/3.2	22 선택/김치의날 깍두기볶음밥(2.9.13.16) 꽃게된장국(5.6.8) 수제배추겉절이(6.13) 오절판/무쌈(1.5.6.13.16) (선택)쌀그래샌드(1.2.5.6) 621.6/27.2/335.4/3.1
25 선택급식 발아현미밥 구름치즈찜닭(2.5.6.13.15.18) 청경채무침 깍두기(9) 초코/딸기 우유(2) 652.2/22.2/436.4/2.7	26 찰옥수수알밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 비버먹는메추리알(1.2.5.6.13.16) 가자미유린기(5.6) 배추김치(9) 사과 712.9/34.8/257.8/3.4	27 흰쌀밥 포항초나물무침 어떡함볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 푸팟퐁커리(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 레드글로브 678.4/27.4/176.5/6.0	28 선택급식 기장밥 순두부찌개(5.6.9.18) 진미채아채무침(5.6.13.17) 닭살바베큐구이(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 단팔/야채호빵(1.2.5.6.10.16) 701.9/32.5/288.9/3.7	29 (중)3학년 추천메뉴 귀리밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오징어김치전(1.5.6) 부추단밤떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 황금향 690.2/21.9/318.7/4.2