

11월의 절기와 음식

입동(양력 11월 7일경)




입동은 '겨울이 시작되는 날'이라는 뜻으로 곡식들이 거의 다 거둬지고 찬 바람이 불어오는 시기입니다.

우리 조상들은 입동이 오면 겨울나기 준비를 시작했는데 대표적인 예로는 김장 준비가 있습니다. 배추와 무가 가장 맛있고 아삭할 때라, 이 시기에 담긴 김치를 겨울 동안 먹기도 했습니다.

소설(양력 11월 22일경)

소설은 '작은 눈'이라는 뜻으로 이 시기에 첫눈이 내리기도 해요. 소설 무렵에는 겨울을 나기 위해 본격적인 준비를 해요. 우리 조상들은 찬 바람을 막기 위해 창문에 신문지나 창호지를 다시 붙이기도 하고, 따뜻한 솜이불을 준비하기도 했어요.

따뜻한 차 이야기

 <p><유자차></p>	<p>레몬과 오렌지를 교배하여 만든 유자는 중국을 통해 우리나라로 오게 되었습니다. 유자는 비타민 C가 풍부해서 감기를 예방하고, 피로 회복에 좋습니다.</p>
 <p><생강차></p>	<p>특유의 알싸한 맛을 가진 생강차는 몸을 따뜻하게 하고 차가운 기운을 몰아내기 내줍니다. 생강은 비린내를 없애기 위해 요리에 많이 쓰여요.</p>
 <p><대추차></p>	<p>삼국시대부터 한방 재료로 쓰인 대추는 피로 회복, 면역력 강화에 도움이 됩니다. 특히 대추는 제사나 명절 음식에도 빠지지 않는 재료라는 사실!</p>

이 외에도 제철 과일인 배, 사과 등을 얇게 썰어서 꿀이나 설탕에 재운 뒤 차로 만들어 먹을 수 있고 볶은 보리나 옥수수수염을 이용한 차도 있으니 차가운 음료 대신 따뜻한 차를 마시며 건강한 11월을 보내 보아요!

도서 추천 : 김치의 날과 김치 버스 이야기

11월 22일은 '김치의 날'로 우리나라 김치의 우수성과 가치를 알리고 김장 문화를 계승하기 위해 만든 법정기념일입니다.

여러분은 우리나라 대표적인 음식인 김치가 버스를 타고 세계 여행을 떠난 적이 있다는 사실을 알고 있나요? 우리나라의 청년 셰프들이 직접 버스를 개조해 2011년 10월 23일을 시작으로 약 5년 동안 세계 여러 나라를 돌며 한국의 음식 문화와 김치를 알린 '김치 버스'가 바로 그 이야기입니다.

김치는 그 자체로도 훌륭한 음식이지만 세계의 다양한 요리들로 재탄생할 수 있습니다. 피자도 만들 수 있고, 햄버거도 만들 수 있으며, 브리또도 만들 수가 있지요. '김치 버스'의 셰프들은 김치가 낯선 사람들을 위해 그 나라 사람들에게 익숙한 음식들로 요리를 한 뒤 먹어보도록 하기도 했어요. 이렇게 하니 김치의 향과 맛에 익숙하지 않은 사람들도 한 입이라도 먹어보게 되고, 먹어보고 나니 김치를 좋아하게 된 사람들도 있었다고 해요.

음식은 언어가 달라도 사람 간의 마음을 이어주는 다리가 될 수 있습니다. 이 이야기를 통해 여러분도 청년 셰프들처럼 새로운 것에 도전해 보는 마음을 갖도록 하고, 우리 문화에 대한 자긍심을 느껴보길 바랍니다.



<400일간의 김치버스 세계일주>
류시형 글, 이숲출판사

진월초등학교 학교급식 11월 예정식단표

※ 본 예정식단은 시장물가변동 및 식재료수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

3	4 ♪포항 닭보쌈 정식 SET♪	5 ♥생일축하해요♥	6 ★글로벌데이★ ♪급식으로 떠나는 베트남 여행♪	7 [11월 절기식-추어탕] 겨울의 시작 입동(立冬)
친환경찰보리밥 숙주한우무국(5.6.16) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 두부구이(5)&쪽파양념장(5.6) 얼갈이나물무침(자율)(5.6) 배추김치(자율)(9) ♥골드파인애플♥	친환경찰보리밥 얼갈이두부된장국(5.6) 닭보쌈구이(5.6.13.15) 친환경상추 반달무쌈 파절이무침(5.6.13) 쌈장(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9)	친환경찰현미밥 한우미역국(16) LA돼지갈비조림(5.6.10.13) 부추해물전(1.5.6.9.13.17) 팽이버섯애호박나물(5.6) 깍두기(자율)(9) 겨울연탄도양케이크 (1.2.5.6)	친환경찰보리밥 슈음열무두부된장국(5.6) 분짜고기볶음(베트남) (5.6.10.13.18) 쌀국수스덕맘샐러드 (5.6.12.13.15.16.18) 알새우칩*치폴레마요소스 배추김치(자율)(9) 아이스망고	친환경귀리밥 얼큰추어탕 뉴진면로제찜닭(순살) (5.6.12.13.15.18) 슈음배추나물무침(5.6) 배추김치(자율)(9) 전남친토스트(1.2.5.6.13)
(주평균) 에너지(kcal)/탄수화물(g)/단백질(g)/지방(g)/칼슘(mg)/철(mg) : 505.24/69.17/24.98/13.08/209.22/3.14				
10	11	12 力 진월사 원기회복DAY 力	13	14
친환경찰보리밥 ♥마라탕♥ (1.2.5.6.10.15.16) 찰쌀귀바로우/소스 (5.6.10.13) 도토리묵치커리무침(5.6) 배추김치(자율)(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6)	친환경귀리밥 돼지고기청국장찌개(5.6.10) 콩나물불고기(5.6.10.13) 파리고추매추리알조림 (1.5.6.13) 깻잎순된장무침(5.6) 깍두기(자율)(9) 빼빼로(1.2.4.5.6.10.13.16)	친환경찰현미밥 전복나지해신탕(닭다리) (5.6.13.15.18) 골뱅이오이초무침(5.6.13) 가지나물볶음(5.6) 배추김치(자율)(9) 골드키위	친환경쌀밥 돼지순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 부링클치킨(2.5.6.12.15.16) 부추겉절이(5.6) 배추김치(자율)(9)	친환경쌀밥(자율선택) 잔치국수(1.5.6) ♥명랑st모짜렐라핫도그♥ (1.2.5.6.12.13) 슈음열무겉절이(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 친환경감귤
(주평균) 에너지(kcal)/탄수화물(g)/단백질(g)/지방(g)/칼슘(mg)/철(mg) : 564.78/82.18/23.71/15.39/178.18/2.89				
17	18	19 ★진월레스토랑 OPEN★	20 ♪강릉 음식 체험의 날♪	21
검정고무신 옛날도시락비빔밥 (1.5.6.9.10.13) 참치김치찌개(5.6.9) 달걀후라이(1) 얼갈이된장무침(자율)(5.6) 파김치(자율)(9) 요구르트(2)	친환경귀리밥 가스오유부어묵국 (1.5.6.7.13.18) 삼치고사리무조림(5.6.13) 굴소스돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 참나물된장무침(5.6) 배추김치(자율)(9)	오리훈제필라프(5.6.13.18) 양송이크림스프 (2.5.6.13.15.16) &모닝빵(1.2.5.6) ♥돈마호크스테이크♥ (1.2.6.10.12.13) 양상추샐러드(요거트드레싱) (1.2.5.6.12) 배추김치(자율)(9) 딸기주스(13)	친환경쌀밥(자율선택) 얼큰황태장칼국수(강릉) (5.6.18) ♥누룽지닭강정(강릉)♥ (1.2.5.6.12.13.15.16) 친환경콩나물무침(5.6) 블루베리무피클(자율) 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓	친환경쌀밥 채소등복 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) 한우수제떡갈비 (5.6.10.15.16) 들깨무나물볶음(5.6) 배추김치(자율)(9) 요거트(2)
(주평균) 에너지(kcal)/탄수화물(g)/단백질(g)/지방(g)/칼슘(mg)/철(mg) : 540.13/73.71/25.25/15.64/169.84/2.59				
24 ★진월반점 OPEN★	25 ◆저탄소 채식 급식의 날◆	26	27 ★진월분식 OPEN★	28 ★진월사 건강식의 날★
돼지고기등복 자장밥 (5.6.10.13.16) 등심탕수육/레몬소스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 우리밀군만두 (1.5.6.10.16.18) 친환경무생채(13) 배추김치(자율)(9) 친환경황금향	오므라이스(1.2.5) &소스(1.2.5.6.12.13.16) 김치콩나물국(5.9) 오징어고추장볶음 (5.6.13.17.18) 부추나물무침(5.6) 깍두기(자율)(9)	친환경찰현미밥 애호박두부고추장찌개 (5.6.10) ♥통마늘허브삼겹살구이(10)♥ 울릉도명이나물(자율) 친환경쌈채소*쌈장 (5.6.13) 배추김치(자율)(9) 매실사과주스(13)	친환경쌀밥(자율선택) 크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 분모자로제떡볶이 (1.2.5.10.12.13) 상추부추초무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) ♥골라먹는쿠키(복숭아자두) (13)	친환경찰현미밥 얼큰닭개장(1.5.13.15) 고등어유자청구이(순살) (5.6.7.13) 맛김(유기원초) 맵콤콩나물무침(5) 배추김치(자율)(9) 바나나
(주평균) 에너지(kcal)/탄수화물(g)/단백질(g)/지방(g)/칼슘(mg)/철(mg) : 581.22/85.05/22.25/16.07/116.84/4.48				

- ★ 우리 학교 급식은 학생들의 성장 단계별 영양공급량 산출로 균형식을 제공하고 있습니다.
- ★ 1인 배식량은 평균영양량을 고려한 것이며, 개인에 따라 다소 많거나 적게 느껴질 수 있습니다.
- ★ 더 먹거나, 덜 먹고 싶은 학생은 배식 시 개인의 의사를 표현해주세요.
- ♥ 학교급식 인식 조사 중 학생 희망 급식 메뉴에는 ♥가 붙어있어요.
- ★ 급식기간: 2025. 11. 1.-30.(20일)
- ★ 식사 전 손씻기를 생활화하여 식중독을 예방합니다.
- ★ 별미를 위해 제공되는 당류 위주의 후식가공품은 추가배식이 어렵습니다. (학생의 건강을 위하여-)
- ★ 우리 학교 급식은 교육급식의 일환으로 운영됩니다.
- (세계시민의식 함양 위한 글로벌데이/환경시민의식 함양 위한 저탄소채식급식/건강한 식습관 함양 위한 건강식의 날/전통음식 계승 위한 절기식 운영)
- ★ 위산지안내★
- 쌀(밥죽,누룽지):국내산/김치(배추,고춧가루):국내산/쇠고기:국내산(한우,2등급이상)/돼지고기:국내산(2등급이상)/닭고기&오리고기:국내산(1등급,무항생제)/식육가공품:국내산
 콩(두부,콩국수,콩비지):국내산/미꾸라지:국내산/낙지:국내산/명태(가공품):러시아산/고등어:국내산/삼차:국내산/오징어:국내산/꽃게:국내산/참조개:국내산
 갈차:국내산/조피블락:국내산/쌈장:국내산/다량어 및 가공품:완양산/짜뚜치 및 가공품:국내산/아귀 및 가공품:국내산/가리비:국내산/우렁쌈:국내산/전복:국내산
- ★본인의 건강을 위하여 알레르기 정보를 꼭 확인하세요. 알레르기 대체식으로 맛김이 제공됩니다.
- ★알레르기 정보★
- ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,쇠고기,오징어,조개류(굴,전복,홍합포함),⑯잣