교 훈	시화초등학교	영양 상담실
꿈 · 사랑 · 건강	**11월 식단표**	031-503-0598

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.														
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	갈치살	고등어	낙지	오징어/가공품	바지락	삼치살	주꾸미	콩
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	파키스탄	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	베트남	국내산
	99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.														
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ⑳망고 ㉑키위 ㉒수박 ㉓순대 ㉔올리브 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
한국인 영양섭취기준을 준수하여 제공합니다. 에너지(한끼): 570kacl / 에너지 구성 비율: 탄수화물 55~65% / 단백질 7~20% / 지방 15~30% 매주 식단의 자세한 영양정보는 학교 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.		1 비빔밥①⑯ &매실장아찌고추장 팽이버섯된장국⑨ 겉절이김치⑨ 자몽주스⑬	2 칼슘찰밥 어묵우동국①②⑥⑨ 통새우튀김①⑥⑨ 볶음김치⑨ 미니붕어빵①②⑤⑥	3 현미밥 쇠고기무국⑯ 간장찜닭⑮ 청포묵무침 배추김치⑨
6 기장밥 닭곰탕⑮ 마파순두부 ⑩⑫⑬⑱ 청경채사과무침 총각김치⑨	7 차조밥 얼갈이된장국⑨ 오리엔탈목삼겹구이⑩⑫ ⑬⑱ 매콤무생채 배추김치⑨ 황금향	8 채소카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬ 스위트어니언치킨 ①②⑤⑥⑮ &소스①②④⑤⑯ 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기⑨	9 찰옥수수밥 낙지연포탕 캠핑모둠구이&쌈장 ②⑩⑮⑯ **연근새우과자⑨** **(시흥급식지원센터지원)** 배추김치⑨	10 수수밥 들깨미역국 주꾸미돈육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 동치미⑨ 바다친구찐빵①②⑤⑥
13 현미밥 **된장찌개⑨⑯** 간장돼지불고기 ⑩⑬⑱ 오렌지새우샐러드⑨⑬ 배추김치⑨	14 조각서리태밥⑤ 건새우아욱국⑨ 닭갈비②⑮⑯ 김자반 백김치⑨ 바나나	15 오므라이스①⑩ &소스①②⑤⑥⑫⑬⑯ 양송이수프 ②⑤⑤⑥⑬⑯ 브로콜리소시지볶음⑩ 깍두기⑨	16 차조밥 맑은사골국&소면 ⑥⑯ 갈치살튀김⑥ 도라지오이생채 섞박지⑨	17 흑미밥 배추미소된장국 대패삼겹깻잎떡볶이 ①⑩⑫ 단무지 사과잼치즈무스케이크 ①②⑤⑥⑩⑯
20 기장밥 어묵국① 돼지고기김치볶음⑨⑩ 멸치곡물볶음⑥ 총각김치⑨ 귤	21 (영국) 잉글리쉬브랙퍼스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ (모닝빵+스크램블햄구이+ 감자튀김+칠리소스) 옥수수수프②⑤⑥⑯ 메이플시럽과일샐러드⑫	22 문어부추솥밥 유부된장국⑨ 미니군만두⑤⑥⑩ 쫄면채소무침⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	23 현미밥 달걀실파국① 삼치양념구이 크림파스타(펜네면) ⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 깍두기⑨	24 칼슘찰밥 순대국밥 ②⑨⑩⑬⑯㉓ 곤약메츄리알조림① 명엽채우엉조림 겉절이김치⑨
27 율무밥 콩나물국⑤⑨ 로제찜닭 ②⑩⑫⑬⑮⑯⑱㉔ 두부쑥갓무침⑤ 배추김치⑨	28 기장밥 바지락살미역국⑱ 피자탕수육 ①②⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱㉔ 양상추유자샐러드⑫⑬ 깍두기⑨	29 옛날도시락 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ (김가루밥+햄구이 +달걀프라이+볶음김치) 청국장⑨⑩ 미숫가루우유②	30 차조밥 부대찌개 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 고등어구이⑦ 옥수수전②⑥⑬ 총각김치⑨ 사과	남김없이 골고루 먹어요!

교 훈 꿈 · 사랑 · 건강	시화초등학교 **11월 영양 교육지** (아동, 학부모, 교직원)	영양 상담실 031-503-0598

농업인의 날과 입동

-세계 음식의 날 (영국)-

11월 11일은 무슨 날?

많은 사람들이 **11월 11일**을 '빼빼로 데이'로 기억하지요. 하지만 **'농업인의 날'**이기도 합니다. 매년 11월 11일은 1964년부터 법정기념일로 정해져 있는 '농업인의 날'입니다. 농업인의 날에는 **농업의 중요성을 되새기고, 농민의 노고에 감사하는 마음을 전하자는 의미**를 담고 있습니다.

왜 농업인의 날인가요?

예로부터 농민들은 '농민은 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다 흙으로 돌아간다'라고 하여 흙을 중요시 여겨 왔습니다. 이러한 의미를 담아 土(흙 토)를 연상시키는 11월 11일을 농업인의 날로 정했습니다. 한자에서 土(흙 토)는 十(열 십) 자와 一(한 일) 자가 합쳐진 형태와 닮았기 때문입니다.

土(11월) + 土(11일) = '농업인의 날'
十(10) + 一(1) = 土(흙 토)

또한 이 시기가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라고 하는 이유도 있습니다.

겨울이 시작되는 날, 입동

올해 입동은 11월 8일입니다. 24절기 중 열아홉 번째 절기로 이날부터 겨울이 시작된다고 하여 입동(立冬)이라고 합니다. 이 시기에 사람들은 겨울을 나기 위한 채비를 하기 시작하고, 겨울잠을 자는 동물들은 땅속에 굴을 파고, 나무의 나뭇잎은 말라 떨어집니다.

입동에는 김장 김치를 담궈요!

입동 무렵이면 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 합니다. 입동 즈음에 담근 김장 김치가 맛이 좋다고 하였지만, 요즘은 지구 온난화 현상 때문에 김장철이 조금씩 늦어지고 있습니다. 농가에서는 추위로 인한 피해를 줄이기 위해 땅에 구덩이를 파 수확한 무를 저장하기도 했습니다.

영양선생님, 영국 음식이 궁금해요~~!

잉글리쉬브랙퍼스트

잉글리쉬브랙퍼스트(English breakfast)는 잉글랜드식 아침식사입니다.
여러 종류의 요리가 큰 접시를 가득 채운 모양에서 비롯된 이름입니다. 달걀, 베이컨, 소시지, 빵 등 다양한 재로를 구워 접시에 올려 샐러드, 소스와 곁들여 먹습니다.
유럽 사람들은 아침과 점심을 간단히 먹고 저녁을 푸짐하게 먹는 것과는 달리, 영국에서는 아침을 푸짐하게 먹고 점심과 저녁을 간단하게 먹는 식문화가 있습니다.

자료 및 그림 출처: 미리 캔버스, 영국개황, 대한영양교사회, 한국 세시풍속 사전, 한국 민속 대백과 사전https://www.thelondoneconomic.com/food-drink/recipes/full-english-breakfast-recipe-fry-up-285156/

2023년 10월 27일

시 화 초 등 학 교 장