



11월 급식·영양 소식

애국하는 어린이
자주적인 어린이
창의적인 어린이
건강한 어린이

(11147) 경기도 포천시 신읍길 40 ☎교무실: 534-3963, 행정실: 535-6834, 급식실: 532-0651

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.														
	쌀/ 가공품	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어/ 가공품	갈치/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	조기/ 가공품	두부	콩국수/ 통비치
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용														
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자는 식단표 옆에 번호로 표시 합니다.														
	기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교 홈페이지 주소 : http://www.poccheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.														

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>	1	2 (수요일다들날)	3	4
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 급식 먹기 전에 마스크 벗기 - 식사중에 대화 금지 - 마스크 착용 후 잔반정리!	옥수수밥(5.13.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 김치잡채(5.6.8.9.10.13.) 알타리김치(9.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/28.6/226/3.1	찰밥(자율) 미소된장국(5.6.13.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.) 닭봉튀김(2.5.6.13.) 포기김치(9.13.)/파인애플(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652/36.1/272.5/8.8	칼슘기장밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 감자비엔나조림(2.4.5.6.10.13.) 삼치유자구이(5.6.13.) 오이김치(9.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/29.4/240.2/2.3	한우야채볶음밥 (2.5.6.10.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 수제비타래과(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.)/배(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 358.2/13.8/254.9/2.5
7	8	9 (수요일다들날)	10	11
혼합곡밥(5.) 꼬지어묵국(1.5.6.13.) 돈육콩나물찜(5.6.10.13.) 연두부&양념장(5.6.) 포기김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 459/29.9/211.4/3.8	칼슘기장밥 닭곰탕(13.15.) 오징어살채볶음(1.5.6.13.17.) 짜장떡볶이(5.6.13.16.) 깍두기(9.13.)/오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/27.2/188/2.7	비빔밥(1.5.6.13.16.) 계란국(1.13.) 롤링핫도그&머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 포기김치(9.13.)/요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/22.5/211.2/3.3	차조밥 떡국(1.5.6.13.16.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 포기김치(9.13.)/토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/28.8/163.9/3.7	흑미밥 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 닭갈비(5.6.15.) 건파래볶음(13.) 츄러스(초코)(1.2.5.6.13.) 포기김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.7/35.1/315/11.2
14	15	16 (수요일다들날)	17	18
혼합곡밥(5.) 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.16.) 청포묵무침(5.6.13.16.) 임연수카레구이(2.5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.1/29.6/181.1/7.3	발아현미밥 조갯살아욱국(5.6.9.18.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 김치볶음(5.6.9.13.) 들깨무나물(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 411.8/13.2/318.5/5.7	무채장아찌주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 해물짬뽕 (2.5.6.8.9.10.13.15.17.18.) 포기김치(9.13.)/푸딩(1.5.13.) 만두튀김(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.8/22/136.4/11.3	칼슘기장밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.16.) 고구마순나물(5.6.13.) 김치함박스테이크/소스 (1.2.5.6.9.10.11.12.13.16.) 알타리김치(9.10.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 460.6/24.6/294.2/4.2	곤드레나물밥&양념장 (5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.13.) 닭다리살바베큐(2.5.6.12.13.15.) 포기김치(9.13.) 초코설기(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/32.6/200.3/3.3
21	22	23 (수요일다들날)	24	25
칼슘참쌀밥 북어콩나물국(1.5.6.13.) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.) 포기김치(9.13.) 파김치(자율9.13.)/사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/20.4/177.4/3	찰보리밥 열무된장국(5.6.13.) 비빔국수(5.6.9.13.) 미트볼바베큐떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 오이김치(9.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.4/21.2/328.6/4.7	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 호박죽(13.)/자두쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.7/11.2/61.5/1.7	칼슘기장밥 등근어묵국(1.5.6.13.) 콩나물잡채(5.6.8.13.16.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 포기김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.4/28.5/209.5/2.7	볶음밥&짜장소스 (1.2.5.6.10.13.) 김치국(5.6.9.13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 알타리김치(9.10.13.) 짜요짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.5/21.1/289.6/2.9
28	29	30 (수요일다들날)	<무상급식비 지원 내역> 교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%	
혼합곡밥(5.) 고추장찌개(5.6.10.13.) 가자미살장정(2.5.6.12.13.16.18.) 숙주피망볶음 포기김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.9/24.7/219.9/2.4	칼슘기장밥 근대콩나물국(5.6.9.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 두부버섯조림(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.8/30.7/248.3/5.1	후리카케밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 우동(1.5.6.13.16.18.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 깍두기(9.13.)/젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.2/20.4/181.7/4.9		

2022년 10월 31일

포 천 초 등 학 교 장 <작인생략>



이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작된**다고 해서 **입동(立冬)**이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러가듯 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 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 재정하게 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)일이 되어 농업인의 날로 재정되었습니다.**

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



한국 노래하면 K-POP,

한국 대표 음식하면 Kimchi!

11월 22일은 이런 **김치의 가치와 우수성**을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다.

김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 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 장염예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~쩍 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

함께 만들고, 맛있게 먹어요! 목은지김밥

김치가 매워서 먹기 어려웠나요?

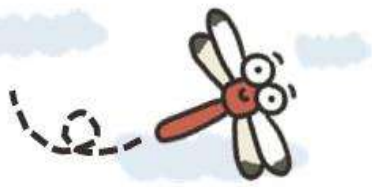
자, 이제부터 **김치의 맛있는 변신**을 시작해봅시다!

🥬 **재료** : 목은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 깻잎 6장(선택사항!)

🥬 **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 두장을 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 김치를 만들어보세요~!



[영양교육 활동지]

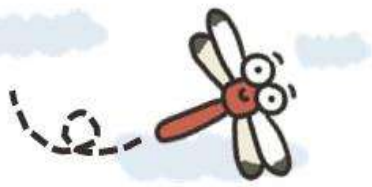
마음을 전하는 가래떡 편지



- 가래떡 편지로 마음을 전해요 -

Illustration of a mobile phone and a heart shape.





[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.)

