

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
번암 어린이

# 11월 영양 소식

영양상담실 ☎ 353-0122

발행인 : 교 장  
살판이 : 교 감  
만든이 : 영양교사  
발행처 : 번암초등학교

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 **十一** 을 합치면 흙도 **土** 가 되기 때문입니다.

## 농업인의 날

농업의 중요성을 일깨우고  
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로  
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.

### \* 88번의 손길과 정성 \*

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



현미

영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약 잔류)  
거친식감, 소화불량



쌀눈쌀

영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



백미

영양5% (쌀눈없음)  
12~13분도  
부드러운 식감



### 가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



### 가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿔은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



### 가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탕 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



### 가래떡데이 맞이 가래떡뽀뽀로



### 11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 곶감 만들기, 팥감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



	11/1 <b>Tue</b> 생일날	11/2 <b>Wed</b> 수다날	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
	현미밥 닭고기미역국(5.6.13.15.) 곰뱅이채소무침&소면(5.6.13.) 세발나물무침(5.6.) 한우버섯불고기(5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.1/35.7/117.7/4.7	나시고랭주먹밥(1.5.6.8.9.10.13.18.) 한우양지살국수(2.5.6.12.15.16.) 오이지무채장아찌무침 탄두리순살치킨구이(1.2.5.6.12.15.16.18.) 백김치(9.13.) 구슬치즈샐러드(1.2.5.6.12.) 자두음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/34.5/105/3	흑미밥 무채콩나물국(5.13.) 치커리사과무침(13.) 김치제육볶음/온두부(5.6.9.13.) 옥수수참치전(1.5.6.9.13.) 석박지(9.13.) 수제고구마라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/33.8/147.3/4.4	혼합15곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.16.) 어린이양상추샐러드(5.6.12.) 올방개목무침(1.5.6.13.16.18.) 연양식바삭불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 달기샌드위치(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/33.5/91.8/4.6
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b> 수다날	11/10 <b>Thu</b> 저탄소밥상	11/11 <b>Fri</b> 가래떡데이
현미밥 소고기육개장(1.5.6.13.16.) 청경채나물무침(5.6.) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17.) 대패오리간장불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 비건브라우니(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 684/31/141.4/3.9	혼합15곡밥(5.) 삼색떡국(1.5.6.16.) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 유채나물무침 테두리없는피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/34.5/141.6/3.4	바지락해물칼국수(5.6.9.13.18.) 순만두찜(5.6.10.16.) 석박지(9.13.) 쌈배추겉절이(13.) 전복죽(18.) 간장양념장(5.6.) 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.6/31.5/110.1/13.4	아미노라이스밥 도토리수제비국(1.5.6.13.) 갈치무조림(5.6.) 오렌지드레싱감귤샐러드(12.) 식물성너겟/칠리소스(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/27.7/133.3/3	클로렐라샐러드 북어채국(5.13.) 매콤등뼈당면찜(5.6.10.13.) 시금치나물무침(5.6.) 가자미가스/감귤타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 가래떡&조청(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/32.8/122.2/3.5
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b> 수다날	11/17 <b>Thu</b>	11/18 <b>Fri</b>
녹두밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 오향죽찜(5.6.9.10.13.18.) 파채상추무침(5.6.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.17.) 새우살감자전(6.9.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.7/33.4/197.9/4.6	기장밥 불고기낙지전골(13.16.) 파스타샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 소고기메란장조림(1.5.6.13.16.) 갈릭버터메로구이(1.2.5.6.) 백김치(9.13.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.9/34.4/305.7/4.8	식용꽃비빔밥(5.10.13.16.) 두부된장찌개(5.6.13.18.) 양송이버섯달걀말이(1.9.) 무생채(13.) 양념고추장(5.6.10.13.16.) 핫도그/케첩&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.3/32.5/334.9/5.3	혼합15곡밥(5.) 동글동글만두국(1.5.6.10.) 취나물무침(5.6.13.18.) 고구마달볶음탕(5.6.13.15.) 문어달은소떡&칠리소스(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/34.9/112.4/4.7	참치김치마요주먹밥(1.5.9.13.) 온메밀국수(3.5.6.7.13.) 마늘장아찌 오이양파무침(5.6.13.) 맨치카즈(1.2.5.6.13.15.) 스테이크소스(5.6.12.13.) 백김치(9.13.) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 679/25/146.3/6.1
11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b> 수다날	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
주꾸미낙지볶음밥(5.6.13.) 맑은콩나물국(5.13.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 로제떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.) 멘보사(1.5.6.9.) 충각김치(9.13.) 청포도사과주스(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.6/33.6/157.4/4.3	혼합15곡밥(5.) 목은지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 치커리유자무침(11.13.) 겨자소스(13.) 오리훈제슬라이스(13.) 깍두기(9.13.) 무쌈(13.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/28.4/151.1/3.3	짬뽕국(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 자장면(2.5.6.10.13.15.16.) 청경채나물무침(5.6.) 수제순살유리구이(5.6.13.15.) 백김치(9.13.) 반달단무지 자몽주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/37.4/261.3/3.6	현미밥 버섯된장국(5.6.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.17.) 비빔메밀국수(3.4.5.6.13.) 돼지고기삼겹구이(10.18.) 배추김치(9.13.) 쌈장(5.6.13.) 배 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.6/31.9/169.5/3.9	아미노산강화쌀밥 혼합미역국(5.6.13.18.) 세발나물무침(5.6.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 단팔크림치즈크루아상(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/31.7/127.9/4
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b> 수다날	◇ 변암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기/가공품:국내산(한우) * 고등어, 오징어, 아귀/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산 낙지,주꾸미/가공품:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어재:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 참조기, 꽃게 사용 안 함!	
칼슘참쌀밥 소머리국밥(5.6.15.16.) 부추무침(13.) 숯불향파채오리훈제볶음(2.5.6.12.15.16.18.) 두부달걀전(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 간장양념장(5.6.13.) 달기생크림와플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/29/197.7/5	현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 청경채나물무침(5.6.) 애호박새우살볶음(9.13.) 유자고등어구이(5.6.7.13.) 쌈배추겉절이(13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/30.7/252.5/4.2	소고기김주먹밥(5.6.13.16.18.) 두부유부된장국(5.6.13.) 두툼바파스타(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 수제채소피클(5.6.13.) 블루베리샐러드(1.2.5.6.12.) 목살참스테이크&구운채소(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 패션후르츠에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/35.6/381.1/4		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/beonam> -> 학교소식 -> 영양소식 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

