



88번의 손길과
정성이 가야만
얻어지는 **쌀**



쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소를 골고루** 섭취할 수 있습니다.

· 성장을 돕는 '라이신'이라는 **필수아미노산**의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당'을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

		
현미	찰눈쌀	백미
영양풍부(찰눈있음) 1분도(농약 잔류) 거친식감, 소화불량	영양71%(찰눈있음) 10분도 부드러운 식감	영양5%(찰눈없음) 12~13분도 부드러운 식감



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.



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



가래떡을 이용한 요리

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



11월의 절기(입동)-11.7

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



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



11/1 Mon	11/2 Tue	11/3 Wed 수다날	11/4 Thu	11/5 Fri
친환경찰보리밥 시래기된장국(5.6.13.18) 편육조림(5.6.10.13.18) 고구마 바삭튀김(1.2.5.6.) 보쌈김치(9.13.) 배(12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/27.1/142.6/3.2	친환경찰현미밥 바지락미역국(13.18.) 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18.) 김치피자전(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 603.2/34.5/314.8/3.4	비빔밥(1.5.6.10.13.16.) 황태콩나물국(5.13.) 라이스콘칩치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 열무김치(담기)(9.13.) 망고파인애플주스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 600/36.4/157.3/3.9	친환경귀리밥 육개장(1.13.16.) 시금치무침(5.6.18.) 두부김치볶음(5.9.10.13.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/25.8/255.5/6.6	친환경녹미밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/26.7/109.4/3
11/8 Mon	11/9 Tue	11/10 Wed 수다날	11/11 Thu	11/12 Fri
친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 닭감자조림(15.) 가지나물(5.6.11.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 피치블루요거트(2.5.11.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/33.1/150.7/2.8	친환경찰보리밥 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18) 숙주미나리무침 포크커틀렛,소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 595.3/27.2/104.4/2.6	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 매운콩나물국(5.13.) 부추겉절이(13.) 허니로스트덕(6.12.13) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/23.2/80.9/3.5	친환경찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.16.18.) 떡갈비버섯볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무김치(담기)(9.13.) 우리쌀달콤가래떡(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/28.4/169.8/4.5	친환경귀리밥 감자탕(5.6.9.10.13.18.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.) 고등어머스타드된장구이(1.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 배(12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/30.8/119.3/3.5
11/15 Mon	11/16 Tue	11/17 Wed 수다날	11/18 Thu	11/19 Fri
찰옥수수쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.18) 오이사과초무침(5.6.13) 달걀비(5.6.11.13.15.18) 배추김치(9.13.) 초코찰보리케익(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/22.3/169.3/2.9	친환경홍미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 친환경콩나물무침(5.) 콩치캔김치조림(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/23.3/134.3/2	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 팽이미소장국(5.6.13.18) 무생채(9.13.) 김소떡달콤강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유자야채샐러드(2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/24/136.2/5.7	친환경찰보리밥 간새우미역국(5.6.9.13.18.) 우리쌀미니초코빵(1.2.5.6.13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.16.18.) 허니멜로치킨(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/32.5/153.2/3.4	친환경검정쌀밥(5.) 닭곰탕(13.15.) 푸실리샐러드소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/27.5/82.7/3.5
11/22 Mon	11/23 Tue	11/24 Wed 수다날	11/25 Thu	11/26 Fri
친환경찰보리밥 새알미역국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 발사믹야채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 허브함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/26.5/124.8/2.3	친환경찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18) 도토리묵무침(5.6.13.18) 오리불고기(5.6.13.18) 배추김치(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/24.9/330.3/3.5	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 달걀실파국(1.5.13.) 버섯탕수육,과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 엔요플레인(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 607/30.1/115.5/2.4	친환경차수수밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.18.) 감자행볶음(1.2.5.6.10.11.15.16.) 간썬새우,누룽지칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/23.1/128.3/5.1	친환경녹미밥 참치김치찌개(5.9.13.18) 수원왕갈비오븐치킨(15) 상추겉절이(5.6.13.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 망고파인애플주스(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/29/102.8/4.1
11/29 Mon	11/30 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://puandong.es.kr/ -> 알림방 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 코로나 19 예방을 위하여 자율배식대는 한시적으로 운영을 중단하며 배식대에서 추가 배식이 가능합니다.		
친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 파인블루요거트(1.2.5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 605/26.7/147/2.4	친환경찰보리밥 소고기무국(16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 삼치데리야끼소스구이(2.5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/26.3/73.2/2.5			