

11월 11일 가래떡 데이

11월11일은 '토월 토일(土月土日=十一月十一日)로 농업과는 떼레야 뗄 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟 삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사 철학이 담겨있는 '농업인의 날'입니다.



‘가래떡 day’는 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 전통음식인 가래떡을 활용하여 농부들의 노고를 기리고자 하는 캠페인으로 우리학교에서도 ‘가래떡 day’를 맞아 식단에 가래떡을 넣어 함께 먹는 행사를 준비했습니다.

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 필수아미노산의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 불포화 지방산이 많습니다.

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



영양풍부(쌀눈있음)
1분도(농약 잔류)
거친식감, 소화불량



영양71%(쌀눈있음)
10분도
부드러운 식감



영양5%(쌀눈없음)
12~13분도
부드러운 식감

김장 이야기

김치의 어원

옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹기 어려워 김치를 담가 땅속에 저장해 두고 겨울 동안 먹었다고 합니다.

침채 → 탐채 → 담채 → 짐채 → 김채 → “김치”

김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능



효과

- ▶평창 작용
- ▶항균/항바이러스 작용
- ▶비타민 작용
- ▶항암 작용
- ▶혈중 콜레스테롤 개선

♡11월의 절기(입동)-11.7

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



<팍시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



11/2 Mon	11/3 Tue	11/4 Wed 수다날	11/5 Thu	11/6 Fri 생일밥상
**차수수밥 **동태매운탕 (5.6.13.) *숙음열우나물 *양송이행전 (1.2.5.6.10.) *닭정육데리야끼소스구이 (5.6.13.15.) *배추김치 (9.13.) *골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 631.7/36.6/204.1/4.5	**기장밥 *참치김치찌개 (5.9.13.) **오이김치 (13.) *메이플파인애플파이 (1.2.5.6.13.) *연양식물고기구이&무쌈 (2.5.6.10.13.16.) *양배추쌈&간장소스 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 726/35.9/220.4/6.3	*한우불고기덮밥 (5.6.10.13.16.) *콩나물국 (5.13.) *도토리묵야채무침 (5.6.) *케이준피쉬커를렛 (12.5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *감귤&한라봉쥬스 (5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 619.3/37.8/208.6/5	*현미찰밥 *버섯청국장찌개 (5.6.13.) *시금치고추장무침 (5.6.) *건파래볶음 (5.13.) @함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *배추김치 (9.13.) *굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 581.4/27/229.7/5.6	*혼합잡곡밥 (5.6.) *바지락미역국 (5.6.13.) *등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.) *세발나물무침 (5.6.13.) *배추김치 (9.13.) **초코케이크 (1.2.5.6.) **잡채 (1.5.6.8.10.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 650.8/26.1/171.1/4.4
11/9 Mon	11/10 Tue	11/11 Wed 수다날	11/12 Thu	11/13 Fri
*흑미기장밥 **낙지연포탕 (5.6.13.) *감자채파프리카볶음 (5.) **귀바로우(북경식당수육) (1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치 (9.13.) **미니초코칩쿠키 (1.2.5.6.) *브로콜리&다시마쌈 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 629.4/30/170.3/3.7	**찰보리밥 *근대들깨탕 (5.6.13.) *가지마우조림 (5.6.13.) *떡새우완자전&깻잎전 (1.2.5.6.9.10.15.18.) *고구마피자 (1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치 (9.13.) *야채피클 (13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 584/32.8/310.4/4	*브로콜리새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.) *짜장소스 (1.2.5.6.8.10.13.) *유부羹이버섯된장국 (5.6.13.) *깍두기 (9.13.) *꽃가래떡구이 (13.) *장미꽃만두찜 (1.5.6.10.13.) *쥬시쿨젤리 (2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 663.1/27.6/152.3/5.9	*찰밥 (13.) *짬뽕국 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) **돼지불고기 (5.6.10.13.) *네모생선전&애호박전 (1.5.6.13.) *수제김구이 (5.13.) *배추김치 (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 631.6/41.5/173.6/4.3	**차수수밥 *소고기무국 (5.6.13.16.) *오이깍창&소스무침 (5.6.13.) *청경채나물 *간장양념오리불고기 (5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *고구마당 (5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 716.2/28.7/222.9/5
11/16 Mon	11/17 Tue	11/18 Wed 수다날	11/19 Thu	11/20 Fri
**찰보리밥 *아욱된장국 (5.6.13.) *감자채파프리카볶음 (5.6.9.10.13.) *콩나물무침 (5.) *군고구마 *배추김치 (9.13.) *상추쌈&쌈장 (5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 546/33.6/214.2/4.2	*흑미기장밥 *녹두닭곰탕&당면사리 (5.6.9.13.) *연근호두조림 (5.6.13.14.) *코다리무조림 (4.5.6.12.13.) *배추김치 (9.13.) *떡볶이&튀김만두 (1.5.6.10.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 732/34/117.2/3.6	*밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.) *잔치국수 (1.5.6.9.13.) *깻잎순복음 (5.6.) *회오리감자구이 (2.6.) *총각김치 (9.13.) *배 *에너지/단백질/칼슘/철분 669.3/30.3/438.5/5.6	*차조밥 **육개장 (5.6.13.16.) *시금치김무침 (13.) *갈치순살구이 (5.6.13.) *깍두기 (9.13.) *로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 594.5/30.3/210.8/3.4	*현미찰밥 *조랭이떡만두국 (1.5.6.10.13.) *콩치겉김치조림 (5.6.9.13.) **참나물들깨무침 *총각김치 (9.13.) *중구새우스트(만두)&소스 (2.5.6.9.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 682.1/26.3/269.1/6.9
11/23 Mon	11/24 Tue	11/25 Wed 수다날	10/26 Thu	11/27 Fri
**차수수밥 **아귀탕 (5.6.9.13.) **쇠고기매추리알장조림 (1.5.6.13.16.) *오이도라지초무침 (5.6.13.) *햄전&새송이버섯전 (1.2.5.6.10.) *배추김치 (9.13.) *사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 548.2/36.5/161.8/5.7	**찰보리밥 *버섯어묵국 (1.5.6.13.) *오리훈제&머스타드소스&레몬무 (1.5.13.) **유채나물무침 (5.6.) **간장무채장아찌 **감자치즈전 (1.2.5.6.10.) *배추김치 (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 726.1/34.4/342.2/5	*김밥볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.) *미소된장국 (5.6.13.) **포크커를렛 (1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치 (9.13.) *빠네스프 (1.2.4.5.6.13.) *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 697.9/32.6/129.5/3.2	26 [중식] **기장밥 **냉이된장국 (5.6.9.13.) *안동닭찜 (2.5.6.8.13.) *김가루실파무침 (5.6.13.) *두부양념구이 (5.6.) *배추김치 (9.13.) *샐러드쥬스 (12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 637.5/40.6/276.1/7.7	27 [중식] **찰보리밥 *꽃게탕 (5.6.8.9.13.) *상추부추들깨무침 *양파오이피클 (5.6.13.18.) *수제소시지구이 (1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치 (9.13.) *우리밀딸기팬파이 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 623/25/165.1/3.2
11/30 Mon	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산 * 수산물가공품: 다량어(참치캔)-원양산 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산 * 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,미꾸라지,꾸꾸미는 사용하지 않습니다!			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 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) ⑲잣

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