



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)-11.8**

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



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</p> <p>* 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 *축산물가공품:국내산 * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치 및 이들 수산가공품:국내산, * 낙지:베트남산, * 명태 및 명태가공품:러시아산, 미국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 사용하지 않습니다!</p>				<p>11/1 <b>Fri</b> 생일밥상</p> <p>* 율무밥 * 전복미역국 5.6.13.18. * 애호박브로콜리볶음9.8 * 모듬캠핑구이 2.5.6.10.13.15.18. * 배추김치 9.13. * 쿠키앤티치즈케이크 1.2.5.6.13. * 상추쌈&amp;쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 585.1/26.3/207/6.5</p>
<p>11/4 <b>Mon</b></p> <p>**기장밥 **동태매운탕 5.13. * 오이골뱅이초&amp;소면무침 5.6.13. * 감자채볶음 1.2.5.6.10.13. **귀바로우(북경식당수육) 1.2.5.6.10.13. * 배추김치 9.13. * 샐러드주스 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 652.1/29.1/166.5/4.1</p>	<p>11/5 <b>Tue</b></p> <p>*현미찰밥 * 근대들깨탕 5.6.13. * 가지미무조림 5.6.13. **돼지갈비찜 1.2.5.6.9.10.13. *콩나물무침 5. * 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.15. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 664/33.1/172.9/4.3</p>	<p>11/6 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>**단호박카레라이스 2.5.6.10.13. * 유부팽이버섯된장국5.6.13. **미역줄기볶음 * 케이준피쉬커튼렛 1.2.5.6.13. * 깍두기 9.13. * 사과황도샐러드 5.11.13. * 장미꽃만두찜 1.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 626/26.7/231/6.4</p>	<p>11/7 <b>Thu</b></p> <p>**찰보리밥 **육개장 5.6.13.16. * 숙음열무된장나물 5.6. * 양송이찜전 1.2.5.6.10. * 닭정육데리야끼소스구이 5.6.13.15. * 배추김치 9.13. * 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 486.1/31.5/149.7/4.5</p>	<p>11/8 <b>Fri</b></p> <p>* 통일밥 6. **냉이김치국 5.6.9.13. * 숙주맛살무침 1.5.6.13. * 한우버섯불고기 5.6.13. * 오징어파전 1.6.13. * 배추김치 9.13. * 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 575.8/36.9/226.3/7.9</p>
<p>11/11 <b>Mon</b> 가래떡데이</p> <p>**기장밥 **열갈이된장국 5.6.13. **감오징어볶음 5.6. * 계란두부부침 1.5.6.13. **김치향박스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13. * 총각김치 9.13. * 골가래떡구이 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 674.5/38.4/258/7.5</p>	<p>11/12 <b>Tue</b></p> <p>**찰보리밥 * 아욱수제비된장국 5.6.9.13. * 진미채견과요조림 5.6.13.14.17. * 오리훈제&amp;레몬우쌈 * 가지들깨나물 5.6. * 아몬드도파아침 2.5.6.10.12.13. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 634.2/32.4/217.5/5.4</p>	<p>11/13 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>**기장밥 **새우튀김우동국 1.5.6.9.13. * 닭날개바베큐맛조림 5.6.10.12.13. * 삭단두부나물 5. * 숙주베이컨볶음 5.6.10.13.18. * 깍두기 9.13. * 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 723.5/33/178.7/5</p>	<p>11/14 <b>Thu</b></p> <p>* 찰밥 13. **순두부찌개 1.5.9.10.13. **돼지불고기 5.6.10.13. * 네모생선전&amp;애호박전 1.5.6.13. * 수제김구이 5.13. * 왓지감자구이 2.5. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 652.3/35.3/122/5.6</p>	<p>11/15 <b>Fri</b></p> <p>* 흑미기장밥 **부대찌개 2.5.6.9.10.13. * 코다리강정 4.5.6.12.13. * 김가루실파무침 5.6.13.  *알타리김치 9.13. * 개찰호떡&amp;슈크림붕어빵 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 746.4/26.8/215.2/4.9</p>
<p>11/18 <b>Mon</b></p> <p>**기장밥 * 녹두닭곰탕 5.9.13. * 매운떡갈비찜 5.6.10.13. * 상추도토리묵무침 5.6. * 고구마하트피자 1.2.5.6.10.12.13. * 배추김치 9.13. * 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 650.6/29.7/133/3.6</p>	<p>11/19 <b>Tue</b></p> <p>* 흑미밥 * 아욱수제비된장국 5.6.9.13. * 동파육 5.6.9.10.13.18. * 갈치순살구이 5.6.13. * 배추김치 9.13. * 사과 * 상추쌈&amp;쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 664.8/33.8/215.7/5.7</p>	<p>11/20 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>* 한우우영볶음밥 2.5.6.9.13.16. * 북어감자국 13. * 오이&amp;아삭이초무침 5.6.13. * 치킨커튼렛&amp;머스타드소스 1.2.5.6.12.13. * 깍두기 9.13. * 빠네스프 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 598.9/31.2/173.9/5.5</p>	<p>11/21 <b>Thu</b></p> <p>*현미찰밥 * 소고기무국 5.6.13.16. * 청경채된장무침 3.5.6. * 오리주물럭 5.6.13. * 김치잡채 5.6.8.9.13. * 알감자버터구이 2. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 643.6/32.5/181.8/7</p>	<p>11/22 <b>Fri</b></p> <p>**찰보리밥 * 참치김치찌개 5.9.13. * 비름나물무침 5.6. * 양송이오물렛 1.2.5.6.10.12.13. * 연양식불고기구이&amp;무쌈 2.5.6.10.13.16. * 배추김치 9.13. * 양배추쌈&amp;간장소스 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 619.8/31.2/249.5/6.7</p>
<p>11/25 <b>Mon</b></p> <p>* 흑미기장밥 **낙지연포탕 5.6.13. * 비엔나지리멸조림 2.5.6.10.12.13. **닭흰콩조림 5.6.13. * 냉이무침 5.6. * 배추김치 9.13. * 추러스 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 617.8/32.7/187.1/4.6</p>	<p>11/26 <b>Tue</b></p> <p>**발아현미밥 * 꽃게탕 5.6.8.9.13. * 돈육사태찜 5.6.10.13. * 유채나물된장무침 5.6. * 배추김치 9.13. * 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18 * 에너지/단백질/칼슘/철분 650.7/35.7/188.8/6.6</p>	<p>11/27 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>* 비빔밥 1.5.6.13.16. * 미소된장국 5.6.13. * 계란후라이 1.5. **탕수육 1.2.5.6.10.13. * 무생채 9.13. * 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철분 612.6/29.2/149.3/5.2</p>	<p>11/28 <b>Thu</b></p> <p>**찰보리밥 * 콩나물김치국 5.9.13. * 숯불오리불고기 5.6.13. * 갯벌순복음 5.6. * 랜젬&amp;새송이버섯전 1.2.5.6.10. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 620/30.4/214.9/5.1</p>	<p>11/29 <b>Fri</b></p> <p>**기장밥 **조랭이떡만두국 1.5.6.10.13. * 콩차캔김치조림 5.6.9.13. * 두부해물완자전 1.5.6.8.9.16.17.18. * 메이플피칸파이 1.2.5.6.13. * 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 713.2/31/283/5.6</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

