

2018년 11월호

<http://dukchen.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 이 현 우
 편집인 : 교 관 조 영 인
 역은이 : 영양교사 박 수 아
 영양상담실 ☎ 536-5128

11월 11일

배배로데이? 가래떡데이!

가래떡데이는 '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.



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.



가래떡의 유래!

가래떡에서 '가래'라는 이름의 유래에 대해서는 몇 가지 설이 전해 내려오고 있다. 한 가지는 '가래'라는 단어에 '떡이나 엿 따위를 둥글고 길게 늘려 만든 토막'이라는 뜻이 있는데 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 또 다른 한 가지는 농기구 '가래'에서 유래되었다는 것, 또 한 가지는 모양이 길기 때문에 한 갈래 두 갈래 할 때의 갈래에서 유래되었다는 설이 있습니다.

11월 11일 농업인의 날

가래떡데이

우리 쌀로 만들어

쫄깃쫄깃 맛있는 가래떡



11월, 11일은 가래떡의 날!

내가 가장 좋아하는
가래떡요리는?

떡볶이



가래떡구이

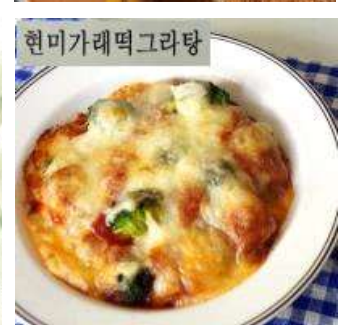


떡국



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.



절기 이야기 (11월)



입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



<수수부꾸미>



소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



<연포탕>



11월 학교급식 식단 안내



◇ 덕천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- * 쌀:정읍시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 축산물가공품:국내산
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산
- * 갈치:세네갈산, 명태:러시아산(코다리:러시아산)
- * 수산물 가공품 : 국내산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

11/1 **Thu** 생일밥상

- *친환경현미밥
- *참치미역국 5.6.13.18.
- *돈육고추장불고기 5.6.10.13.18.
- *배추김치 9.13.
- *오이깍두기 9.13.
- *친환경 제주 감귤
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 647.6/30/179.8/5

11/2 **Fri**

- *친환경글로렐라밥
- *쇠고기버섯국 5.6.13.16.18.
- *고등어감자조림 5.6.7.13.18.
- *콩나물무침 5.
- *애호박전 1.5.6.
- *배추김치 9.13.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 613.8/29.7/263.4/6.3

11/5 **Mon** 채식밥상

- *친환경홍국참쌀밥
- *황태채무국 5.6.13.18.
- *두부부침 1.5.6.13.18.
- *숙주나물
- *버섯볶음 5.
- *배추김치 9.13.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 574.3/30.5/430.2/5.8

11/6 **Tue**

- *친환경검정쌀밥
- *쇠고기버섯국 5.6.13.16.18.
- *참나물무침
- *닭감치볶음 5.6.9.13.15.
- *배추김치 9.13.
- *플레인요거트 2.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 596.6/32.9/325.1/5.5

11/7 **Wed** 수다날

- *친환경현미밥
- *김치콩나물국 5.9.13.18.
- *짜장면 1.5.6.10.13.16.
- *비빔만두 1.2.5.6.10.13.16.18.
- *배추김치 9.13.
- *단무지
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 626.8/26.9/245.4/5.4

11/8 **Thu**

- *친환경녹미밥
- *건과래볶음 5.
- *학박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16.
- *배추김치 9.13.
- *크림스프 2.5.6.13.16.
- *수제알록달록야채피클 5.6.13.18.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 619.5/28.2/126.7/6.5

11/9 **Fri**

- *친환경녹차카레김밥
- *조랭이떡국 1.5.6.13.16.18.
- *갈치구마줄기조림 5.6.18.
- *청포묵야채볶음 1.5.6.10.13.18.
- *배추김치 9.13.
- *사과
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 637.8/27.6/237.1/8.1

11/12 **Mon** 채식밥상

- *친환경보리밥
- *감자두부된장국 5.6.13.18.
- *영양계란찜 1.2.5.
- *애호박볶음 5.
- *미니새송이버섯볶음 1.5.6.13.16.18.
- *배추김치 9.13.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 536.7/24.7/288.1/5.3

11/13 **Tue**

- *친환경강황카레맛밥
- *참치김치찌개 5.9.13.18.
- *감자간장조림 5.6.13.18.
- *오리불고기 5.6.13.18.
- *깍두기 9.13.
- *감
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 661.3/26.3/225.6/5.2

11/14 **Wed** 수다날

- *굴소스볶음밥 1.2.5.6.13.18.
- *계란실파국 1.5.6.13.18.
- *상추치커리무침 13.
- *오징어강정 2.4.5.6.12.13.17.
- *배추김치 9.13.
- *한라봉
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 643/31.3/310.2/4.5

11/15 **Thu** 생일밥상

- *친환경장국밥 5.
- *쇠고기미역국 5.6.13.16.18.
- *야채잡채 1.5.6.8.10.13.16.18.
- *떡돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18.
- *배추김치 9.13.
- *항게의 1.2.5.6.13.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 616.7/24.2/260.6/5.5

11/16 **Fri**

- *친환경우리밀밥 6.
- *두부애호박새우전국 1.5.9.13.
- *콩나물오이들깨무침 5.
- *닭감자볶음 5.6.13.15.
- *깍두기 9.13.
- *지당요구르트 2.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 590.1/29.8/288.6/5.1

11/19 **Mon** 채식밥상

- *친환경현미밥
- *팽이버섯계란국 1.5.6.13.18.
- *파리호두멸치볶음 5.6.13.14.18.
- *김치스파게티 1.2.5.6.9.12.13.18.
- *배추김치 9.13.
- *두부새송이간장조림 5.6.13.18.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 621.2/24.6/368.3/6.8

11/20 **Tue**



11/21 **Wed**

- *친환경현미밥
- *만두국 1.2.5.6.10.13.16.18.
- *고등어김치조림 5.6.7.9.13.18.
- *미역줄기게맛살볶음 1.5.6.13.
- *깍두기 9.13.
- *사과
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 526.8/23.2/225.8/4.9

11/22 **Thu**



11/26 **Mon** 채식밥상

- *친환경버섯카로틴밥
- *바지락된장국 5.6.13.18.
- *연근견과류조림 5.6.13.18.
- *깎알순나물
- *시금치계란말이 1.5.
- *배추김치 9.13.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 557.4/22.9/308.5/7.7

11/27 **Tue**

- *친환경홍국참쌀밥
- *삼색떡국 1.5.6.13.16.18.
- *돼지고기김치찌개 9.10.13.
- *실파감무침 13.
- *배추김치 9.13.
- *양배추와 찜장 5.6.18.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 614.1/29.5/227.4/6.8

11/28 **Wed** 수다날

- *마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18.
- *어묵무국 1.5.6.13.16.18.
- *콩나물오이들깨무침 5.
- *군만두 1.5.6.10.12.16.18.
- *배추김치 9.13.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 600.2/27.2/280.1/8.2

11/29 **Thu**

- *친환경검정쌀밥
- *동태무국 5.6.9.13.18.
- *알감자조림 5.6.13.18.
- *브로콜리어묵볶음 1.5.6.13.16.18.
- *배추김치 9.13.
- *방울토마토 12.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 552.5/26.8/254.3/4.9

11/30 **Fri**

- *친환경글로렐라밥
- *얼갈이된장국 5.6.13.18.
- *춘천닭갈비 5.6.13.15.16.18.
- *배추김치 9.13.
- *오이소박이 9.13.
- *떠먹는 요구르트 2.
- *공통양념 13.
- 에너지/단백질/칼슘/철분
- 566.4/27.8/299.8/4.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://dukchen.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, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!