

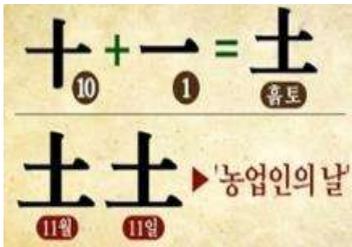
<p><b>2018년 11월호</b> http://dukchen.es.kr/</p>	<p><b>영양소식</b> nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 이 현 우 편집인 : 교 관 조 영 인 역은이 : 영양교사 박 수 아 영양상담실 ☎ 536-5128</p>
----------------------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

# 11월 11일

## 빼빼로데이? 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 찮은 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 엷 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



### 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



<b>◇ 덕천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</b> * 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,조피블락:국내산 * 갈치:세네갈산, 명태:러시아산(코다리:러시아산) * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!		<b>11/1 Thu 생일밥상</b> *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	<b>11/2 Fri</b> *친환경클로렐라밥 *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	
<b>11/5 Mon 채식밥상</b> *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	<b>11/6 Tue</b> *친환경검정쌀밥 *쇠고기버섯국 5.6.13.16.18. *참나물무침 *닭감자볶음 5.6.9.13.15. *배추김치 9.13. *올레인요거트 2. *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 596.6/32.9/325.1/5.5	<b>11/7 Wed 수다날</b> *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	<b>11/8 Thu</b> *친환경녹미밥 *건과래볶음 5. *함박스테이크 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	<b>11/9 Fri</b> *친환경녹차카레김밥 *조랭이떡국 1.5.6.13.16.18. *갈치구구마줄기조림 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
<b>11/12 Mon 채식밥상</b> *친환경보리밥 *감자두부된장국 5.6.13.18. *영양계란찜 1.2.5. *애호박볶음 5. *미니새송이어묵볶음 1.5.6.13.16.18. *배추김치 9.13. *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 536.7/24.7/288.1/5.3	<b>11/13 Tue</b> *친환경황화카레맛밥 *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	<b>11/14 Wed 수다날</b> *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	<b>11/15 Thu 생일밥상</b> *친환경잡곡밥 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. *황게익 1.2.5.6.13. *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 616.7/24.2/260.6/5.5	<b>11/16 Fri</b> *친환경우리밀밥 6. *두부애호박새우전국 1.5.9.13. *콩나물오이들깨무침 5. *닭감자볶음 5.6.13.15. *깍두기 9.13. *지방요구르트 2. *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 590.1/29.8/288.6/5.1
<b>11/19 Mon 채식밥상</b> *친환경현미밥 *팽이버섯계란국 1.5.6.13.18. *파리호두멸치볶음 5.6.13.14.18. *감치스파게티 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			<b>11/22 Thu</b> *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	<b>11/23 Fri</b> 
<b>11/26 Mon 채식밥상</b> *친환경버섯카로틴밥 *바지락된장국 5.6.13.18. *연근견과류조림 5.6.13.18. *깻잎순나물 *시금치계란말이 1.5. *배추김치 9.13. *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 557.4/22.9/308.5/7.7	<b>11/27 Tue</b> *친환경홍국참쌀밥 *삼색떡국 1.5.6.13.16.18. *돼지고기김치찜 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	<b>11/28 Wed 수다날</b> *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	<b>11/29 Thu</b> *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	<b>11/30 Fri</b> *친환경클로렐라밥 *얼갈이된장국 5.6.13.18. *춘천달갈비 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, ⑧계, 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!