2020년 11월호

영양소식
nutritive news

발행인 : 교 장 이 미 란
편집인 : 교 감 장 혜 영
엮은이 : 영양교사 이 영 미
영양상담실 ☎443-5988

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 급원**이 됩니다.

가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 빻은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 쪄내 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, 땔감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.

<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

11월 학교급식 식단 안내

11/2 Mon 생일밥상	11/3 Tue	11/4 Wed 수다날	11/5 Thu	11/6 Fri
친환경검정쌀밥 쇠고기미역국(8.9.16.17.18.) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15.) 해물우동볶음 (5.6.7.9.13.17.18.) 배추김치(9.) 김구이 우리밀치즈케이크 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 597.3/31.2/94.2/3.4	친환경차수수밥 팽이버섯된장국(5.6.8.9.18.) 치킨볼샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16.) 단호박고구마맛탕(5.13.) 삼겹오븐구이/파채(1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 734/26.3/131.9/3.4	짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 건새우감자국(1.5.6.8.9.18.) 떡갈비스틱야채볶음(5.6.10.13.15.16.18.) 사과오이우렁무침(13.) 배추김치(9.) 과일푸딩(파인애플) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 547.9/23/469.1/4.2	친환경현미찹쌀밥 참치김치찌개(5.9.) 한식잡채(1.5.6.10.13.) 소이콩북채닭튀김 (5.6.12.13.15.) 고구마줄기김치(13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 501.4/32.8/105.2/4.1	친환경차조밥 한우갈비탕(1.16.) 등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) 고등어시래기조림(5.6.7.) 소시지가지볶음(2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.) 배추김치/배추겉절이(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 673.4/35/83.1/3.6
11/9 Mon	11/10 Tue	11/11 Wed 수다날 농업인의날	11/12 Thu	11/13 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(13.17.) 편육(9.10.) 매콤문어찹스테이크(1.2.5.6.12.) 큐브컬러묵/양념장(5.6.13.) 무말랭이진미채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 우리밀모닝빵/잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 569.1/45.4/137.9/2.9	친환경검정쌀밥 동태찌개(5.6.8.9.17.18.) 바비큐폭립(10.) 새송이메추리알조림(1.5.6.13.) 숙주맛살겨자무침(5.6.13.) 배추김치/배추겉절이(9.) 한라봉과즐(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.4/34.8/100.9/3.1	베이컨야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16.) 계란부추국(1.13.) 꽁치캔김치조림(5.6.9.) 미니가래떡강정(5.6.12.13.) 양상추&과일샐러드(1.2.4.5.13.) 깍두기(9.) 웃담딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 565.6/21.4/292.4/2.4	친환경찰기장밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 닭봉칠리소스조림(5.6.12.13.15.) 갑오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) 건파래볶음(5.13.) 총각김치(9.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 692.7/38.8/98.5/3.1	친환경현미찹쌀밥 낙지연포탕(5.6.18.) 느타리버섯애호박볶음(5.9.) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 붕장어데리야끼구이 배추김치(9.) 우리밀초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 655.3/29.1/204.4/3.3
11/16 Mon	11/17 Tue	11/18 Wed 수다날	11/19 Thu	11/20 Fri
친환경서리태콩밥(5.) 닭다리삼계탕(5.6.15.) 메추리알비엔나장조림(1.2.5.6.10.13.15.16.) 허브갈릭전갱이살구이(5.) 배추김치(9.) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철분 620.7/48.1/100.7/3.7	친환경차조밥 청국장찌개(5.6.9.10.) 매운갈비찜(2.5.6.13.16.18.) 당면콩나물무침(5.6.) 총각김치(9.) 꽈배기롱파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 621.7/26.6/141.2/6.9	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 유부된장국(5.6.) 순살깨통닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 미역국수소라무침(5.6.13.) 꼬들단무지 깍두기(9.) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철분 661.2/42.1/295.9/5.4	친환경찰보리밥 한우미역국(5.6.8.9.16.18.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 순살고등어구이(5.6.7.) 오이도라지무침(13.17.) 배추김치/배추겉절이(9.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철분 630.5/27.9/116.4/4.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 어묵매운탕(1.5.6.8.9.13.18.) 오리훈제/부추무침(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 씨앗호떡(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 698.4/30.1/103.8/3.4
11/23 Mon	11/24 Tue	11/25 Wed 수다날	11/26 Thu	11/27 Fri
친환경찰기장밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.18.) 꽁치무조림(5.6.) 사천식탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.) 열무김치(9.) 웃담사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 550.8/28.3/165.2/4.1	친환경현미찹쌀밥 한우갈비탕(1.16.) 네모두부귀리스테이크조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 감자채햄볶음(2.5.6.10.) 배추김치/배추겉절이(9.) 우리밀초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.5/29.6/132.5/7.1	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.18.) 황태콩나물국(5.6.13.) 아몬드치킨새우볼강정(1.2.5.6.9.12.13.15.) 연두부야채달걀찜(1.5.9.) 깍두기(9.) 꼬마곶감 * 에너지/단백질/칼슘/철분 638.4/26.1/154/3.7	친환경찰보리밥 조랭이떡만두국 (1.5.6.8.9.10.16.18.) 김치닭감자조림(9.13.15.)치즈갈릭연어스테이크(1.5.12.13.) 콩나물청경채들깨무침(5.6.) 배추김치(9.) 젤리(블루베리) * 에너지/단백질/칼슘/철분 624/37.9/138.1/3.4	친환경차수수밥 얼갈이된장국(5.6.) 우리쌀모양떡볶이(1.2.5.6.12.) 킹콩치킨 (2.5.6.12.13.15.18.) 총각김치(9.) 깻잎김치(13.) 감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 535.9/25/140.2/2.8
11/30 Mon	◇ 군산경포초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!			
친환경현미찹쌀밥 육개장(1.5.6.8.9.13.16.18.) 치킨함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.) 참쌀콩견과류멸치볶음(2.4.5.6.13.14.19.) 배추김치(9.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 698.6/32.9/131.9/3.2	* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:중국산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://gskp.es.kr/ -> 알림방 -> 영양소식 -> 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.