



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2020- 192호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225

## 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 뽕은 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 가지는 농기구 '가래'에서 유래되었다는 것, 또 한 가지는 모양이 길기 때문에 한 갈래 두 갈래 할 때의 갈래에서 유래되었다는 설이 있습니다.

기억하십시오!

11월 11일은

농업인의 날입니다.



RDA 농촌진흥청



가래떡

한국의식주생활사전



떡국

한국의식주생활사전



#### 가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈그라탕 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



#### 절기 이야기 (11월)



##### 입동 (11월 8일)

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



##### 소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감 말리기 등 합니다.

출처: 한국민속대백과사전  
농촌진흥청

2020. 11. 01.

함열초등학교장



# 11월 학교급식 식단 안내

11/2 <b>Mon</b>	11/3 <b>Tue</b>	11/4 <b>Wed</b> 수다날	11/5 <b>Thu</b>	11/6 <b>Fri</b>
<b>친환경찰기장밥</b> 북어미역국 5.13.18. 한우불고기5.13.16. 오이도라지초무침5.6.13. 배추겉절이5.6.9.13. 웃담요구르트(딸기)2. *에너지/단백질/칼슘/철분 607.34/253.3/4.6	<b>친환경을무밥</b> 시래기된장국5.6.18. 수육5.6.10.13.18. 상추겉절이5.13.18. 감자채볶음5. 깻잎김치5.9. *에너지/단백질/칼슘/철분 579.4/35.8/171/4.1	<b>짜장밥 2.5.6.10.18.</b> 계란국1.5. 닭강정 5.6.12.13.15.18. 단무지무침 13. 배추김치9.13. 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 711.9/29.9/137.4/2.9	<b>친환경찰기장밥</b> 애호박고추장찌개 5.6.10.13.18. 코다리강정 5.6.12.13.18. 계란찜1.2.5. 표고버섯볶음 5.6. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 601.8/36.6/182.1/4.2	<b>친환경차수수밥</b> 꽃게탕8.9.13.17. 닭봉조림 5.6.9.10.13.15.18. 도라지볶음5.13. 총각김치9.13. 참쌀호떡1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 724.6/31.5/154.7/3.8
11/9 <b>Mon</b>	11/10 <b>Tue</b>	11/11 <b>Wed</b> 농업인의 날	11/12 <b>Thu</b>	11/13 <b>Fri</b>
<b>친환경차조밥</b> 부대찌개(떡) 2.5.6.9.10.13.15.18. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 애호박느타리볶음5.13 김구이13. 열무김치9.13. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 594.2/33.3/112.1/4.4	<b>친환경을무밥</b> 오징어묵국5.9.13.17. 삼겹살구이&쌈장 5.6.10.13.18. 깻잎장아찌13.18. 고추된장무침5.6.18. 배추겉절이13. *에너지/단백질/칼슘/철분 725.3/31.4/145.1/3.4	<b>쇠고기우영볶음밥</b> 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 황태채콩나물국5.6.13.18. 수제탕수육(소스)1.2.5.6. 10.12.13. 오이무침5.13. 배추김치9.13. 치즈가래떡2.5. *에너지/단백질/칼슘/철분 564.4/29.8/141.8/2.7	<b>친환경찰기장밥</b> 감자두부된장국5.6.18. 어린잎샐러드12.13. 수제돈가스(소스)1.2.4. 5.6.10.12.13.16.18. 배추김치9.13. 제주감귤주스13. *에너지/단백질/칼슘/철분 609.3/29.4/91.2/3.3	<b>친환경차조밥</b> 찜빵수제비국 5.6.9.13.17.18. 오리훈제 1.5.13. 부추겉절이5.13. 무쌈13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 669.9/32.4/171.5/6.5
11/16 <b>Mon</b>	11/17 <b>Tue</b>	11/18 <b>Wed</b> 수다날	11/19 <b>Thu</b>	11/20 <b>Fri</b>
<b>친환경찰기장밥</b> 순두부계란국1.5.9.13. 고등어무조림5.6.7.18. 브로콜리비엔나볶음 2.6.10.12.13.15. 배추김치9.13. 찐고구마 *에너지/단백질/칼슘/철분 604.2/29.1/175.2/4.1	<b>친환경차조밥</b> 등뼈감자탕5.10.13. 두부면거자냉채5.9.13. 연근조림5.6.13. 크로플1.2.5.6.13. 깍두기9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 559.7/25/183.9/3.6	<b>콩나물밥+간장양념</b> 5.6.13.16.18. 배추버섯된장국5.6.18. 파닭고치5.6.12.13.15. 청창외장아찌13. 배추김치9.13. 깻잎김치5.9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 561.5/28.9/193.3/11	<b>친환경을무밥</b> 바지락살미역국 5.6.13.18. 돼지갈비감자찜 5.6.9.10.13.18. 갑오징어초무침5.6.17. 배추김치9.13. 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 613.9/39.7/182/5.7	<b>친환경잡곡밥5.</b> 돈육김치찌개 5.9.10.13.18. 삼치구이2.5.6.13.16. 떡볶이1.5.6.13.16. 잡채김말이튀김1.5.6.16 열무김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 653.4/32/166.9/7.1
11/23 <b>Mon</b>	11/24 <b>Tue</b>	11/25 <b>Wed</b> 수다날	11/26 <b>Thu</b>	11/27 <b>Fri</b>
<b>친환경차조밥</b> 한우설렁탕5.6.8.13.16. 부추겉절이5.13. 건고사리볶음5.13. 주꾸미볶음 5.6.8.9.13.17.18. 깍두기9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 547.2/24.5/85.3/4.7	<b>친환경찰기장밥</b> 근대된장국5.6.13.18. 돼지갈비떡찜 5.6.9.10.13.18. 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치9.13. 깻잎찜5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 780.5/31.7/217.9/4.3	<b>볶음밥</b> 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 김치콩나물국5.9.13. 치커리유자청무침5.11.13. 새우튀김1.5.6.9. 열무김치9.13. 웃담요구르트(사과)2. *에너지/단백질/칼슘/철분 619.7/15.9/166.3/3.1	<b>친환경차수수밥</b> 어묵국1.5.6.9.13.16.17 닭봉구이 2.5.6.12.13.15. 가르보나라떡볶이 2.5.10.13. 애호박느타리볶음5. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.3/30.8/153.8/2.9	<b>친환경찰기장밥</b> 청국장찌개5.9.13.16. 매운돼지갈비감자찜 5.6.9.10.13.18. 콩조림5.6.18. 시금치무침5. 배추김치9.13. 팔봉어빵1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 667/32.6/120.8/4.5
11/30 <b>Mon</b>	<b>◇ 함열초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내</b> * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 축산물가공품:국내산 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,갈치:국내산 (오징어가공품: 페루산) * 낙지,주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산(코다리:러시아산)/러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 아귀는 사용하지 않습니다!			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/소식마당> -> 급식소식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.