



2021년  
11월호

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 재 영  
편집인 : 교 감 최 지 영  
역은이: 영양교사 김 승 의  
식생활관 ☎ 530 - 8906



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 포도당을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지 급원**이 됩니다.

		
현미	찰눈쌀	백미
영양풍부(쌀눈있음) 1분도(농약 잔류) 거친식감, 소화불량	영양71%(쌀눈있음) 10분도 부드러운 식감	영양5%(쌀눈없음) 12~13분도 부드러운 식감



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 맵쌀을 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, 그라탕 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월 11일 농업인의 날  
**가래떡데이**  
우리 쌀로 만들어  
폴깃폴깃 맛있는 가래떡



11월의 절기(입동)-11.7

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



<팥시루떡>



# 11월 학교급식 식단 안내



11/1 <b>Mon</b>	11/2 <b>Tue</b>	11/3 <b>Wed</b> 수다날	11/4 <b>Thu</b>	11/5 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.) 모듬야채피클 돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 양상추샐러드/파인애플드레싱(1.2.5.6.12.13.)	친환경차수수밥(5.) 꼬물이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.) 두부곤약야채무침(5.6.13.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 유기농감귤 브로콜리&쌈다시마/초장*(5.6.)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 도토리묵무침(5.6.) 청경채겉절이 치킨볼(불닭소스)(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 유산균포도워터젤리(13.)	친환경찰현미밥(5.) 오리탕(5.6.13.) 미나리숙주무침 마파두부조림(5.6.10.12.13.) 매실된장고등어구이(5.7.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 골드키위	버섯카로틴참쌀밥(5.) 들깨수제비국(5.6.18.) 도라지오이무침(5.6.13.) 쇠고기가지볶음(5.6.13.16.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 야채스틱&우쌈*(1.2.5.6.)
11/8 <b>Mon</b>	11/9 <b>Tue</b>	11/10 <b>Wed</b> 수다날	11/11 <b>Thu</b>	11/12 <b>Fri</b>
친환경찰현미밥(5.) 우렁된장국(5.12.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 코울슬로샐러드(1.2.5.6.12.13.)	친환경기장밥(5.) 하얀짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 단무지무침 탕수육(1.5.6.10.12.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 멜론	새우볶음밥(5.6.9.10.13.16.17.) 계란살파국(1.13.) 모듬야채피클 생선까스(대구살)(1.5.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 양상추샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.12.13.) 유기농오렌지주스(5.13.)	친환경귀리밥(5.) 피쉬볼어묵국(1.5.6.13.16.) 미역오이초무침(13.) 오이고추된장무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 떡꼬치구이(5.6.12.13.) 야채스틱&우쌈*(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(5.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치나물(5.6.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 배(원황)
11/15 <b>Mon</b>	11/16 <b>Tue</b>	11/17 <b>Wed</b> 수다날	11/18 <b>Thu</b>	11/19 <b>Fri</b>
친환경통밀밥(5.6.) 오징어우육(5.17.) 계란찜(1.9.) 치커리야채무침(12.) 소불고기(5.13.16.) 배추김치(9.) 단감	클로렐라밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 삼치단호박조림(5.6.13.) 청포묵무침(5.13.) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)	친환경찰보리밥(5.) 국수장국(1.5.6.13.) 소라살야채무침(5.6.13.) 통살새우까스&타르소스(1.5.6.9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.10.12.13.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 청포도	친환경율무밥 시금치된장국(5.6.13.18.) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18.) 게살콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 참쌀호떡(1.2.4.5.6.13.)	친환경찰현미밥(5.) 돈육김치찌개(5.10.12.) 커리크림우동(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 닭날개튀김(1.2.6.15.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)
11/22 <b>Mon</b>	11/23 <b>Tue</b>	11/24 <b>Wed</b>	11/25 <b>Thu</b>	11/26 <b>Fri</b>
친환경흑미밥(5.) 감자탕(5.10.) 진미채우말랭이조림(5.6.13.) 큐브떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.) 볼어묵볶음(1.5.6.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 미니갈릭크루아상(1.2.5.6.13.)	강황기능성밥(5.) 배추된장국(5.6.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 목살오븐구이(10.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 꿀배 주스(13.) 야채스틱&우쌈*(1.2.5.6.)	김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.) 황태채콩나물국(5.) 우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 야채김말이튀김(1.5.6.16.18.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 파인애플	친환경혼합잡곡밥(5.) 부추바지락국(13.18.) 양배추쌈&쌈장* 돼지불고기(5.6.10.13.) 버섯잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 연근부각(5.)	친환경칼슘참쌀밥(5.) 한우설렁탕(소면)(2.5.6.13.16.) 낙지미나리초무침 애호박새우살볶음(5.9.) 두부돈치나(1.2.5.6.10.15.16.) 고추잡채만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)
11/29 <b>Mon</b>	11/30 <b>Tue</b>	<b>◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내</b>  * 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 꾸꾸미 : 베트남산 * 다량어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!		
친환경찰현미밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 단무지숙주나물 새우가득멘보샤(1.5.6.9.13.16.18.) 통닭다리살 바베큐훈제(1.2.5.6.15.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 크림치즈볼떡(2.5.13.) 야채스틱&우쌈*(1.2.5.6.)	친환경찰보리밥(5.) 팔칼국수(5.6.16.) 골뱅이무침(5.6.13.) 쇠고기가지볶음(5.6.13.16.) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 굴			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 10. 29

한 솔 초 등 학 교 장