



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

11월 영양소식지 안내

교 장 : 김옥빈

교 감 : 임병민

담당자 : 이승희



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** 급원이 됩니다.

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



가래떡이란?

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



11월의 절기(입동)-11.8

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



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



11/2 Mon	11/3 Tue	11/4 Wed 수다날	11/5 Thu	11/6 Fri
3종통곡물밥(5.6.) 쇠고기무국(5.6.16.) 알감자조림(5.6.13.) 육은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 열무된장무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 씨앗호떡도스트(1.2.5.6.10.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 832.7/42.8/127.7/4.5	검정콩밥(5.) 얼큰꽃게탕(5.6.8.13.) 미니등갈비찜(5.6.10.12.13.16.) 청포묵김가루무침(1.3.5.6.13.18.) 견과류두부튀김(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 762.4/48.9/149.3/4.6	툇한우콩나물밥&부추양념장(5.6.16.) 얼큰감자양파국(5.6.) 유자단무지채무침(1.5.6.13.) 생선까스&타르소스(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 유기농딸기요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 847.4/25.5/219.7/3.7	초록통밀쌀밥(6.) 된장찌개(5.6.) 치커리사과초무침(5.6.13.) 오징어채조림(5.6.13.17.) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 768.3/41.2/166.5/5	흑미밥(소량) 실파달걀국(1.) 비빔국수(5.6.9.13.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 배 미니소시지크로와상(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 813.6/24.7/168.9/12
11/9 Mon	11/10 Tue	11/11 Wed 수다날	11/12 Thu	11/13 Fri
훈합죽곡밥(5.) 황태채콩나물국(5.) 연근조림(5.6.13.18.) 김가루실파무침(13.) 치즈불닭&또띠아쌈(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철분 754.2/40.3/121.2/4.8	찰보리밥 몽골순두부짬뽕탕(1.5.6.9.10.13.17.18.) 꽂치김치조림(5.6.9.13.18.) 비빔나물된장무침(5.6.) 떡갈비야채볶음(2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 798.4/41.3/331.1/10.9	쇠고기버섯덮밥(5.6.8.13.16.18.) 미역국(6.13.) 콩나물무침(5.6.) 레몬간소새우(1.5.6.9.13.) 우리쌀달콤가래떡(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 869/32.4/186.5/6.4	차수수밥 감자탕(10.13.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 두부지짐(5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 크림치즈호호팬떡(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 809.4/46.1/201.8/3.9	초록통보리밥 건새우아육국(5.6.9.13.) 숙갓상추겉절이(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 돈육구이(5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 사과 에너지/단백질/칼슘/철분 804.9/38.8/184.3/3.8
11/16 Mon	11/17 Tue	11/18 Wed 수다날	11/19 Thu	11/20 Fri
현미찰쌀밥(5.6.) 감자수제비국(5.6.13.) 매콤계란조림(1.5.6.13.) 열무된장무침(5.6.) 광어순살튀김(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 꼬마꽃감 에너지/단백질/칼슘/철분 726.1/34.3/177.6/4.4	훈합죽곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 바비큐급닭(6.10.12.13.15.) 콩비지김치전(1.5.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 크림오믈렛(1.2.5.6.) 브로콜리&콜리플라워/초고추장(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 807.5/50.6/157/5.5	낙지김치볶음밥(2.5.6.13.) 유부된장국(5.6.18.) 연근사과들깨샐러드(1.5.13.) 건파래볶음(4.5.6.) 굴림만두(1.2.5.6.10.13.16.) 석박지(9.13.) 토마토설탕절임(12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 763.5/26.6/148/3.9	칠색보리밥 오리탕(5.6.13.18.) 오징어채조림(5.6.13.17.) 등심치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 청경채들깨나물 퐁카롱(패션후르츠)(1.2.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 870.4/41.2/263/4.2	순두부단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 가지양념찜(5.6.) 떡심떡갈비강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 유산균음료(2.) 도토리묵&양념장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 750.1/31.1/116.9/4.6
11/23 Mon	11/24 Tue	11/25 Wed 수다날	11/26 Thu	11/27 Fri
차조밥 근대된장국(5.6.) 돼지고기수육(9.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 보쌈김치(완)(9.13.18.) 배 에너지/단백질/칼슘/철분 826.8/46.4/146.7/4.7	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 순두부계란찜(1.5.) 허니갈릭전갱이살구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 굴 모닝빵&잼(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 746.9/38.7/174.3/4.3	찰흑미밥 유부우동(미니)(1.5.6.9.13.) 꼬들단무지무침 귀바로우모듬탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 짜장떡볶이(2.5.6.10.13.18.) 수제요거트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 1015/26.3/172.2/8.4	구운현미찰밥(5.6.) 떡만두(1.5.6.10.13.16) 우영표고조림(5.6.13.) 치커리사과초무(5.6.13.) 체다치즈함박스테이크(1.2.3.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철분 671.8/21.5/104.8/5.1	곤드레밥/부추양념장(5.6.13.) 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 애네타리부추무침(5.6.13.) 해물잡채(5.6.8.9.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 김구이(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 673.9/24.8/198/4.6
11/30 Mon	<p>❖ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피블락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:사용시 별도표기(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!</p> <p>❖ 알레르기정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잼 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>❖ 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (http://heohyun.ms.kr/) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판</p>			
<p>기장찰밥 김치국(9.13.) 견과열치조림(4.5.6.13.14.18.) 숙주미나리무침 무생채(9.13.) 간장오리불고기(5.6.13.) 허니티라미슈아몬드(2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 816.6/33.9/280.7/5.3</p>				