



## 가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 **十一** 을 합치면 흙도 **土** 가 되기 때문입니다.

## 농업인의 날

농업의 중요성을 일깨우고  
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로  
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일 입니다!



## \* 88번의 손길과 정성 \*

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



현미

영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약 잔류)  
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



백미

영양5% (쌀눈없음)  
12~13분도  
부드러운 식감

## 11월 22일은 김치의 날!



김치를 담글 때  
다양한 재료 하나하나(11)가 모여서  
22가지 효능을 낸다는 뜻으로  
20년 2월 김치산업진흥법 개정을 통해  
법정기념일로 제정되었습니다.



## 김치의 효능



효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



포기김치



백김치



총각김치



오이소박이



열무김치



## ● 이리서초 식생활관 소식 - 저탄소 환경 식생활 캠페인 실시

11월 한 달 동안 환경지킴이 미션 수행 캠페인을 통해 음식쓰레기를 줄여서 지구 환경을 지키고, 골고루 먹는 건강한 식습관을 기를 수 있도록 하고자 합니다. 학부모님께서도 자녀들이 적극 참여할 수 있도록 많은 관심과 응원 부탁드립니다.

## ● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2023년 11월		식생활 교육			
★건강한 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀      누룽지: 국내산 * 콩:국내산,    두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어: 수입(노르웨이) * 오징어, 아귀/가공품:국내산      오징어가공품:국산,수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산    * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산      * 수산물가공품:수입산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락: 사용 안함		11. 1 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날 유니짜장밥(5.6.15.16.17.18) 오이크래미맛살무침(1.5.6.8) 참쌀치킨탕수육(오븐) (5.6.12.15.16) 배추김치(9) 저염 단무지(자율) 사과쥬스(로컬) 민물새우무조림(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/21.8/209.1/2.3		11. 2<11월 생일축하밥상> 친환경 현미찰쌀밥 들깨미역국(5) 매콤 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 도라지고추장볶음(자율)(5.6) 도라지잡채(5.6.18) 배추김치(9) 경단(달걀떡) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/23.0/199.0/3.1	
11. 6<저탄소 환경 밥상>		11. 7		11. 8 <수다날> 입동	
친환경 찰기장밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치나물(5) 저탄소함박스테(오븐) (5.6.10.12.13.15.16) 무생채 유기농 짜먹는 요거트(2) 단호박죽(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.0/29.1/293.5/3.8		친환경 귀리밥 아욱된장국(5.6) 묵은지닭찜(5.6.9.15) 참나물사과초무침(5.6.13) 국산도토리묵, 양념장(자율) (5.6) 츄러스고구마맛탕(6) 백김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/24.2/215.3/2.8		한우콩나물뽕밥(5.16) 두부된장국(5.6) 김구이 닭봉양념구이(5.6.12.15.18) 배추김치(9) 고구마생채(자율)(13) 양념간장(밥)(5.6) 사과당근쥬스 익산 군고구마(자율) 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.2/31.0/195.5/3.8	
11. 13<저탄소 환경 밥상>		11. 14		11. 15 <수다날>	
친환경 영양잡곡밥(5) 코다리찌개(5.6) 두부조림(5.6) 세발나물무침(5) 배추김치(9) 우리밀프렌치토스트(1.2.5.6) 감오징어초무침(자율) (5.6.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/44.4/247.3/3.5		친환경 현미찰쌀밥 새송이무채국(5) 단호박돼지갈비찜(5.6.10) 미역줄기볶음(5.6) 새송이버섯구이(자율)(5.6) 총각김치(9) 수제요거트(과일)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/22.9/248.1/2.8		오므라이스(1.2.5.6.12.13.16) 콩나물김치국(5.9) 양배추오이생채(자율)(5.6.13) 갈비맛 치킨스테이크 (5.6.13.15.18) 직접 담근 깍두기(9) 친환경 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/23.5/139.9/2.7	
11. 20<저탄소 환경 밥상>		11. 21		11. 22 <수다날> 김치의 날	
친환경 찰쌀밥 고기없는 육개장(5) 청경채된장무침(5.6) 가자미순살가스(1.2.5.6) 배추김치(9) 수제 과일타르트(1.2.5.6.12.13) 찐두부+양념간장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/20.9/182.7/3.3		친환경 통일쌀밥(6) 닭고기미역국(5.15) 낙지콩나물무침(5.6) 세발나물겉절이(자율)(5.6) 애호박,햄전(1.2.5.10) 배추김치(9) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/29.1/197.4/3.2		날치알김치볶음밥(5.6.9) 실파달걀국(1.5) 짜먹는 햄(닭)(1.2.5.6.15.16) 안심돈까스(김치소스) (2.5.6.9.10.12.17.18) 친환경 배 직접 담근 깍두기(9) 깻잎김치(자율)(5.6) 백김치(자율)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/22.1/216.0/3.3	
11. 27<저탄소 환경 밥상>		11. 28		11. 29 <수다날> 나트륨 저감화-국 자율의 날	
친환경 찰흑미밥 해물순두부찌개(5.9.17.18) 파래무생채(자율)(13) 감자채강황볶음 치즈연어스테이크(5.6.13.15.18) 총각김치(9) 아몬드 초코볼(2.5) 단강(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/22.8/166.6/2.9		친환경 찰기장밥 콩가루배추국(5.6) 한돈수육(5.6.9.10) 굴뱅이소면무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 쌈배추, 무말랭이김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/28.8/229.8/4.4		카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 감자된장국(자율)(5.6) 새송이 애호박볶음(9) 버터플라이새우(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 샤인머스캣워터젤리 아삭고추 쌍장무침(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/19.7/188.4/2.7	
				11. 30	
				친환경 현미찰쌀밥 매생이떡국(5) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 무항생제 치킨가스(오븐) (1.5.6.12.15.17.18) 배추김치(9) 제주감귤한라봉쥬스(13) 오이스틱+쌍장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.1/22.5/182.0/2.9	
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다					
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 10. 26.

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...