

2022년 11월호

영양소식

바르고 씹씩하며
푸른 꿈을 키우는 어린이



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** 급원이 됩니다.

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



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 맵쌀을 뿜은 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, 곶감 만들기, 땀감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



	11/1 Tue	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri
	혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 메추리알감자조림(1.5.6.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 생선까스(1.2.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 왕볼아이스슈(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654/25/131.4/3.7	비빔밥(5.10.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 미역줄기게맛살볶음(1.5.6.13.) 귀바로우탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.16.18.) 도핑요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/16.4/120.7/6.2	차수수밥 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 삼치감자조림(5.6.13.18.) 당면콩나물무침(5.6.8.13.) 갈비살참스테이크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/27.3/78.6/2.7	우리통밀밥(6.) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 한방닭찜(2.5.6.13.15.16.18.) 가마보꼬모듬조림(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀 츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/36.2/287.7/3.7
11/7 Mon 생일밥상	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri
참쌀현미밥 쇠고기미역국(13.15.16.18.) 오징어닭불고기(5.6.13.15.17.) 어묵당면잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코애플파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.3/26.2/79.8/2.2	검정쌀밥 신의주순대국(1.2.5.6.10.13.16.18.) 코다리엇장조림(2.5.6.13.18.) 도토리묵상추들깨무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 콘치즈바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/24.7/184.9/5.6	치킨마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 참소라곤약무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 홍삼사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/27.5/178.2/4.4	혼합잡곡밥(5.) 육개장(1.13.16.) 두부감자조림(5.6.13.18.) 에그토르티야(1.2.5.6.10.12.15.16.) 임연수여가래구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579/27/119.5/6.7	보리밥 청국장찌개(5.9.13.) 감오징어브로콜리초무침(5.6.13.17.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추겉절이(13.) 꿀먹은가래떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.1/31.1/133.8/3.4
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
차조밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.18.) 돼지고기양송이장조림(1.5.6.10.13.18.) 호박맛살볶음(1.5.6.13.) 간풍새우(1.2.5.6.9.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.7/26.5/164.1/4.6	차수수밥 감자수제비국(5.6.9.13.) 오징어주꾸미볶음(5.6.13.17.18.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 카야버터바게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/28.4/103.2/3.1	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 황태두부국(5.13.) 멸치아몬드볶음(5.6.13.18.) 닭봉바베큐이(5.6.12.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/29.1/151.1/2.6	검정쌀밥 쇠고기양배추국(5.8.13.16.18.) 미트볼비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 아귀살엿장구이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 달고나크림떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/22.4/66.2/3.3	우리통밀밥(6.) 미소두부국(5.6.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 어묵스타리볶음(1.5.6.13.16.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/24.5/213.6/2.6
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
우리통밀밥(6.) 바지된장국(5.6.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 한입연근떡갈비조림(1.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 미니붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.2/30.4/95.1/4.1	검정쌀밥 콩나물감자탕(5.10.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 새송이메추리알조림(1.5.6.13.18.) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/33.5/141.4/4.5	짜장밥(2.5.6.10.18.) 표고부추달걀국(1.9.13.) 시금치고마살무침(5.6.18.) 관동치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 포도유산균워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/27.7/106/3.4	차수수밥 조랭이떡국(1.13.16.) 연양식물고기야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 가자미강정(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596/23.8/83.7/3	기장밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 두부햄케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오징어돈육볶음(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀참쌀호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/31.8/206.6/3.6
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed 수다날	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 * 쌀: 국내산 유기농쌀, 콩: 국내산, 두부-콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(반찬, 찌개) * 쇠고기: 국내산 한우 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 축산물가공품(돼지고기, 닭고기): 국내산 * 오징어, 꽃게, 고등어: 국내산 * 낙지: 중국 또는 베트남산, * 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산 * 수산물 가공품: (명태: 북어, 황태, 코다리: 러시아산) * 어묵 - 연육: 외국산(베트남 등)	
보리밥 순두부버섯들깨국(5.9.13.) 비엔나우영조림(2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 로제닭볶이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 달걀라떼(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/27.8/113.6/3.3	참쌀현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 야채달걀찜(1.2.5.6.9.10.13.) 해물콩나물찜(5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 돼지고기목살바베큐이(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추겉절이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/38.6/154.6/5.4	단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.17.18.) 유부어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 버섯햄볶음(2.5.6.10.13.18.) 고구마돈육강정(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/27.2/119.9/2.9		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jb-soryong.es.kr/> -> 학교소식-> 급식-> 게시판

◇ 알레르기 정보 - 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

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