

<h2 style="margin: 0;">2022년 11월호</h2>	<h1 style="margin: 0;">영양소식</h1>	<p style="margin: 0;">바르고 씹씩하며 푸른 꿈을 키우는 어린이</p>
--	----------------------------------	--



**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.

 <p>현미</p>	 <p>찰누룽지</p>	 <p>백미</p>
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 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
즐거워라 맛있는 가래떡



11월의 절기(입동)-11.7

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



◁팥시루떡▷

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



	11/1 Tue 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.) 왕블아이스슈(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654/25/131.4/3.7	11/2 Wed 수다날 비빔밥.(5.10.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 미역줄기게맛살볶음(1.5.6.13.) 껌바로우탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.16.18.) 토핑요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/16.4/120.7/6.2	11/3 Thu 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	11/4 Fri 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 추러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/36.2/287.7/3.7
	11/7 Mon 생일밥상	11/8 Tue 감정쌀밥 신의주순대국(1.2.5.6.10.13.16.18.) 코다리엿장조림(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	11/9 Wed 수다날 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	11/10 Thu 혼합잡곡밥(5.) 육개장(1.13.16.) 두부감자조림(5.6.13.18.) 에그토르티야(1.2.5.6.10.12.15.16.) 임연수여카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579/27/119.5/6.7
11/14 Mon	11/15 Tue 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	11/16 Wed 수다날 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 황태두부국(5.13.) 멸치아몬드볶음(5.6.13.18.) 닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/29.1/151.1/2.6	11/17 Thu 감정쌀밥 쇠고기양배추국(5.8.13.16.17.18.) 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	11/18 Fri 우리통밀밥(6.) 미소두부국(5.6.9.13.18) 졸면야채무침(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 감정쌀밥 콩나물감자탕(5.10.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 새송이메추리알조림(1.5.6.13.18.) 투움파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/33.5/141.4/4.5	11/23 Wed 수다날 짜장밥(2.5.6.10.18.) 표고부추달걀국(1.9.13.) 시금치꼬막살무침(5.6.18.19.) 관동치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 포도유산균워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/27.7/106/3.4	11/24 Thu 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	11/25 Fri 기장밥 건새우아육국(5.6.9.13.18.) 두부행계첩조림(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 참쌀현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 야채달걀찜(1.2.5.6.9.10.13.) 해물콩나물찜(5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 돼지고기묵살바베큐구이(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추겉절이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/38.6/154.6/5.4	11/30 Wed 수다날 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.) 고무마돈육강정(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/27.2/119.9/2.9	◇ 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)	

◇ 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!