

2024년 11월호

<http://jeonbuk.ms.kr>

# 영양소식

nutritive news

담당부서 : 식생활관

영양상담실 ☎ 210-0993



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 돋는 '라이신'이라는 필수아미노산의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 불포화 지방산이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당'을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 뇌 활동에 좋은 에너지 급원이 됩니다.



영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약잔류)  
거친식감, 소화불량



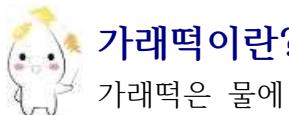
영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



영양5% (쌀눈없음)  
12~13분도  
부드러운 식감



쌀하면 밥?  
쌀의  
무한변신!



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 맵쌀을 빻은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 짜내 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, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월 11일 농업인의 날  
가래떡데이

우리 쌀로 만들어  
쫄깃쫄깃 맛있는 가래떡



11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰 일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 곶감 만들기, 땔감으로 장작 패기 등 몹시 바쁘습니다.

<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

