

11월 11일은 **노동자의 날**

1. 의미와 유래

농업이 국민경제의 근간임을 국민에게 인식시키고, 농업인의 수고를 격려하며 긍지와 자부심을 주고자 마련된 날입니다. 농업인의 날이 11월 11일인 이유는 한자 11(十一)을 합치면 흙 토(土)가 되기 때문입니다.

농민이 흙에서 나고, 흙을 벗 삼아 살다 흙으로 돌아간다는 의미를 담아 한자 '土月土日'을 아라비아 숫자로 풀어 쓴 것입니다.

2. 배경과 역사



일제강점기에 6월14일을
'권농일'로 제정되었다.
해방 후 농민을 격려하고
증산 의욕을 높이고 일제
잔재 청산을 위해
6월 15일로 날짜를 바꾸며,
이후에도 명칭과 날짜를
변경하였다. 1973년
'권농의 날'로 불리웠으나,

1996년 '권농의 날'을 폐지하고 '농업인의 날'로 변경하게 되었다. 이후 1997년에 '농업인의 날'로 다시 명칭을 변경하였다.

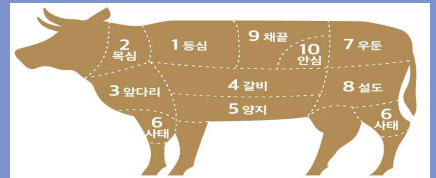
출처: Daum '다음백과: 농업인의날'
네이버 '지식백과: 농업인의날'



11월 1일 대한민국이 **한우** 먹는 날

1. 한우의 부위와 특징

1 등심 근내 지방이 많아 육즙이 풍부하고 육질과 풍미가 뛰어나 구이용으로 많이 활용된다.	2 목심 소의 목부분으로 고기결이 거친 편이나 맛을 내는 성분이 많아 찜처럼 삶아 맛을 내는 요리에 많이 활용된다.	3 앞다리 운동량이 많은 부위로 육색이 짙고 질긴 반면에 단백질과 맛을 내는 성분이 많다.
4 갈비 갈비뼈 사이의 살코기에는 근내 지방이 많고 육질과 뼈에서 나오는 골즙이 어우러져 풍미도 좋다.	5 양지 가슴에서 배 아래쪽까지 이르는 부위로 육즙이 풍부하고 육질이 쫄깃하여 여러 방법으로 활용된다.	6 사태 다리 오목에 붙은 고기로 지방이 거의 없고 근막이나 힘줄과 같은 조직이 많아 담백하고 쫄깃한 맛을 낸다.
7 우둔 설도와 함께 엉덩이를 형성하는 부위로 지방은 적고 살코기가 많아 여러 요리에 쓰인다.	8 설도 소 뒷다리 쪽에 있는 부위로 지방질이 적고 단백질이 많다.	9 채끝 허리뼈를 감싸고 있는 부위로 고기의 결이 굵고 부드러워 육질이 연하고 뛰어난 풍미를 가진 부위로 구이용으로 많이 활용된다.



2. 한우의 등급제도 및 이력제

한우의 등급제도는 한우 품질을 정부가 정한 기준에 따라 구분하여 소비자게에 구매지표를 제공하고, 생산자에게는 좋은 품질의 한우를 생산하게 하며, 유통을 원활하게 하기 위한 제도입니다.

한우의 도체등급은 육질등급과 육량등급으로 구분하여 판정합니다.

- **유치급** 고기의 질을 근내지방도, 육색, 지방색, 조직감, 성숙도에 따라 1++, 1+, 등급으로 판정하며 소비자의 선택 기준이 됩니다.
- **육상급** 한우의 도체에서 얻을 수 있는 고기의 양을 도체중, 등지방무게, 배척장근단면적(등심단면적)을 종합하여 A, B, C 등급으로 판정하며 유통단계의 지표가 됩니다.

등급의 종류	육질등급	1++등급	1+등급	1등급	2등급	3등급
	육량등급	A등급		B등급		C등급



건강한 식생활을 실천해요!

한국인을 위한 식생활 지침



덜 짜게, 덜 달게,
덜 기름지게 먹자.



아침식사를 꼭 하자.



음식은 위생적으로,
필요한 만큼만 마련하자.



물을 충분히 마시자.



**음식을 먹을 땐
각자 떨어져 먹기를 실천하자.**



매일 신선한 채소, 과일과 함께
곡류, 고기·생선·달걀·콩류,
우유·유제품을 균형있게 먹자.



과식을 피하고,
활동량을 늘려서
건강 체중을 유지하자.



우리 지역 식재료와
환경을 생각하는
식생활을 즐기자.



11월 학교급식 식단 안내



◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전복친환경쌀 누룽지: 국내산(멥쌀) 떡: 국내산(멥쌀)	잡곡: 국내산 배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갓김치 등: 국내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남 또는 중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국내산	고등어, 삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루산	꽃게/가공품: 중국산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산	달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원양산	콩치/가공품: /원양산(콩치캔)	어육해물가공품(어육, 연육 등): 수입산

◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr> -> 알람방 -> 급식

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 알레르기정보 - 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.자 20. 파인애플 21.키위
⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

11/1 **Fri** 한우의 날

· 한우버섯달걀밥(5.6.13.16.18)
· 감자두부단장국(5.6.13)
· (수제)닭고기탕수육
(1.2.5.6.11.13.15.20)
· 도라지깻잎초무침(5.6.13)
· 배추겉절이(6.9.13)
· 꿀설기
· 골드키위(21)
* 에너지/단백질/칼슘/철
872.4/43.7/145.6/6.4

11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed	11/7 Thu	11/8 Fri
· 찰현미밥 · 돼지고기김치찌개 (5.6.8.9.10.13) · 동파육(5.6.10.13.18) · 부추파채초무침(5.6.13) · 보쌈김치(9.13) · 잡채(1.5.6.10.13.18) · 애플망고푸딩(13) · 쌈배추&쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.3/41.5/131.8/5.0	· 찰보리밥 · 한우된장찌개 (5.6.8.9.10.13.15.16) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) · 쫄면두부부침(5) · 배추김치(9.13) · 요거타임(사인머스켓)(2) · (한우)궁중떡볶이 (1.5.6.10.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.3/37.9/194.8/3.4	· 흑미밥 · 한우숙주라면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17) · 순대야채볶음 (2.5.6.9.10.13.16.18) · 트윅클치킨(1.5.15) · 배추김치(9.13) · 단무지(13) · 파인애플음료(2.6.13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.9/34.9/106.6/3.8	· 잡곡밥(5) · 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) · 비엔나어니언어묵피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 계란말이(1.5) · 콩나물겨자냉채 (1.5.6.8.13) · 배추김치(9.13) · 새우젓부추겉절이(자율)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/36.3/196.9/4.3	· 차수수밥 · 오징어무국(13.17) · 돼지갈비간장찜 (5.6.10.13.18.20) · 두부만두탕수(1.5.6.10.12.13.15.16.18.20) · 배추김치(9.13) · 딸기파이(1.2.5.6.13) · 깻잎김치(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.4/41.1/92.3/5.5
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed	11/14 Thu	11/15 Fri
· 찰현미밥 · 한우미역국(5.6.16) · 콩나물문육불고기 (5.6.10.13) · 코코넛새우까스(1.5.6.9.17) & 크런치생선까스(1.5.6.13) & 타르소스(1.5.13) · 도토리묵상추무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 페페로(초코소스)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.5/36.0/113.8/2.8	· 찰보리밥 · 한우마리탕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 햄야채카레볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 두툼떡갈비(1.2.5.6.10.12.18) · 건취나물볶음(5.6.18) · 배추김치(9.13) · 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.7/28.4/179.0/4.7	· 굴소스해물볶음밥 (1.2.5.6.9.13.17.18) · 토란감자들깨국(5.6.13) · 줄면야채부침(5.6.13) · 멘츠카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 볶음김치(5.9.13) · 김(개별포장)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.5/29.3/162.1/4.0	· 잡곡밥(5) · 근대된장국(5.6.13) · 매운돼지갈비조림 (5.6.10.13.18) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 별사탕라면탕(1.2.4.6.13) · 과일-굴 · 브로콜리&초장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.9/32.2/131.8/2.7	· 차수수밥 · (혼합)해물찜볶국 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 닭고기간장찜 (5.6.13.15.18.20) · 숙주부침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 군만두(1.5.6.10.16.18) · 김가루볶음(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/29.3/99.1/3.7
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed	11/21 Thu	11/22 Fri
· 찰현미밥 · 시래기된장국(5.6.13) · 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) · 해물볶음우동 (5.6.7.9.13.17.18) · 청포묵가래무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 사인머스켓 · 삼추야채쌈(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/36.1/169.6/3.0	· 찰보리밥 · 돈육순두부국(1.5.6.9.10.13) · 수제치킨까스(1.2.5.6.13.15) & 소스(5.6.13) · 골뱅이꼬시래기초무침 (5.6.13.17) · 배추김치(9.13) · 딸기잼도넛빵(1.2.5.6.13) · 양송이크림수프(2.5.6.13.16) · 양배추샐러드(자율) (1.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/36.0/222.8/4.5	· 한우비빔밥(5.16) &간장양념장+약고추장(5.6.13) · 누룽지 · 햄맛살계란말이 (1.2.5.6.10.15) · 떡갈비스틱(5.6.10.15.16.18) · 무생채(9.13) · 배추김치(9.13) · 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.8/33.2/142.5/4.9	· 잡곡밥(5) · 사골조랭이떡국(1.13.16) · 닭정육고추장볶음(5.6.13.15) · 동글이햄&소시지전 (1.2.5.6.10.12.15) · 배추김치(9.13) · 오이부추겉절이(5.6.9.13) · (따담)사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.5/31.4/89.6/2.5	· 차수수밥 · 한우김치만두전골 (1.5.6.9.10.16.18) · 치즈함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.20) · 메추리알우영어묵조림 (1.5.6.13.18) · 쪽파김치(5.6.13) · 단호박죽(13) · 배추겉절이(자율)(6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.6/25.8/121.2/6.7
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed	11/28 Thu	11/29 Fri
· 찰현미밥 · 두부청국장(5.6.9.13) · 돈육간장불고기&파채 (5.6.10.13.18) · 가지미살엿장구이 (2.5.12.13.18) · 미역줄기볶음(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 치즈핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/44.1/216.4/4.5	· 찰보리밥 · 참치김치국(5.9.13) · 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) · 시금치개소금부침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 바나나라떼(2.5) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.8/40.3/154.5/3.6	· 차수수밥 · 한우무국(5.6.16.18) · 로제순살달볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 타코야키(1.2.5.6.10.13.15.18) · 배추겉절이(6.9.13) · 깍두기(5.6.9) · 파래돌김자반(5.13) · 도라지양념구이(자율) (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.8/35.2/102.0/4.4	· 자장밥(2.5.6.10.13.16.18) · 북어두부계란국(1.5.6.13) · (수제)돼지등심탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18.20) · 단무지(13) · 배추김치(9.13) · 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13) · 매콤돈육고추장쌈(자율) (5.6.10.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.3/30.5/133.8/2.9	· 잡곡밥(5) · 투명상채옥심이물만두국 (1.5.6.10.13.15.16) · 오리김치볶음(5.6.9.13.18) · 진미채간장조림 (5.6.13.17.18) · 열갈이된장부침(5.6.13) · 깍두기(5.6.9.13) · 과일-배(13) · 갓김치(자율)(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/30.6/149.5/3.9