



11월 영양소식



가래떡데이는 '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.



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뺀 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 하며, 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



가래떡의 유래!

가래떡에서 '가래'라는 이름의 유래에 대해서는 몇 가지 설이 전해 내려오고 있습니다. 한 가지는 '가래'라는 단어에 '떡이나 옛 따위를 둥글고 길게 늘려 만든 토막'이라는 뜻이 있는데 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 또 다른 한 가지는 또 한 가지는 모양이 길기 때문에 한 갈래 두 갈래 할 때의 갈래에서 유래되었다는 설 입니다.



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.

절기 이야기 (11월)

입동 (11월 7일)

겨울로 접어들다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 천후해서 김장을 담는다.

소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기를 한다.



"1830 손 씻기 운동"

하루에 8번 30초씩 손 씻기

1. 1830 손 씻기 실천! 당신의 건강을 지켜줍니다.
2. 1830 손 씻기 실천하면 개인 질병 90%는 예방할 수 있습니다.
3. 만병의 시작은 손 !

건강의 시작은 "1830 손 씻기 운동" 실천!



11월 11일은

우리쌀로 만든 가래떡 먹는 날

★우리쌀을 사랑하는 방법★

1. 사랑하는 가족들과 아침밥을 꼭! 챙겨먹습니다.
2. 11월 11일에 사랑하는 사람에게 가래떡을 선물한다.

몸과 마음이 건강한 만성어린이를 위한 2019학년도 제2회 비그릿 운동 실시 안내

- 운영시기: 2019. 10월 ~ 11월
- 방법: 참여 학생에 스티커 배부
- 우수반 시상: 스티커를 많이 모은 우수반에게 특별 간식 제공
- 강제성은 없으며 자발적인 참여를 부탁드립니다.



11월 학교급식 식단 안내



“식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”

♥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)

♥영양 및 원산지 정보 안내♥

<http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→

식생활관 소식

11월 생일밥상

친환경찰현미밥
닭고기미역국 5.6.13.15.18.
단호박돼지갈비찜
2.5.6.10.13.18.
옥수수참치달걀말이 1.5.13.
배추김치/갯잎새우볶음밥 9.13.
그린샐러드&유자레몬드레싱
1.2.5.12.13.
우유말랑송이 1.2.5.6.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
623.7/28.5/112.6/3.3

11/4 월

11/5 화

11/6 수 수다날

11/7 목

11/8 금

친환경차조밥
쇠고기떡국 1.5.6.13.16.18.
다시마숙회&초고추장 5.6.13.
시금치상채나물 1.5.6.13.
허브치킨참스테이크
1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.
배추김치/간장고추 9.13.18.
바나나
에너지/단백질/칼슘/철분
586/27.1/84.4/3.8

친환경찰보리밥
순두부연포탕 5.13.18.
오향장육 5.6.10.13.18.
도라지강정 2.5.6.12.13.
각두기/배추김치 9.13.
무농약쌀전통식혜 5.6.13.
친환경상추쌈&쌈장 5.6.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
548.1/25.5/117.1/6.3

김밥볶음밥 1.2.6.10.13.
종합어묵국 1.5.6.13.16.
저염오이지무침 13.
갈릭간장통다리구이
1.5.6.10.12.15.16.18.
배추김치/파김치 9.13.
순수딸기요구르트 2.
에너지/단백질/칼슘/철분
598.1/31.9/258.8/5.3

친환경검정쌀밥
육개장 13.16.
6두반찬내려채볶음 5.10.16.
방아쇠떡볶이 5.6.12.13.16.18.
배추김치 9.13.
그린샐러드&요거트드레싱
1.2.5.12.13.
타요사과홍삼주스 13.
에너지/단백질/칼슘/철분
553.1/22.6/116.2/6.1

친환경찰기장밥
오징어무국 13.
김치스파게티
1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.
구워먹는등심돈까스&소스
1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.
배추김치/갯잎새우볶음밥 9.13.
블루베리무피클 13.
골드키위
에너지/단백질/칼슘/철분
572.5/19/140.5/3.3

11/11 월 농업일요일

11/12 화

11/13 수 수다날

11/14 목

11/15 금

친환경발아현미밥
한방닭곰탕 13.15.
삼치감자조림 5.6.13.18.
열두두부무침 5.6.18.
우리쌀가래떡구이&초침 13.
배추김치/갯잎새우볶음밥 9.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
539.8/21.3/136/4.5

친환경차수수밥
청국장두부찌개 5.9.13.18.
제육볶음 5.6.10.13.17.18.
미역줄기팽이버섯볶음
소떡소떡
1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.
배추김치 9.13.
파프리카&쌈장 5.6.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
608.8/26.6/158.9/4.1

목살파인애플필라프
1.5.6.10.13.18.
김치콩나물국 5.9.13.18.
도라지오이초무침 5.6.13.
작은새우볶음밥 1.2.5.12.15.
각두기/배추김치 9.13.
로컬푸드배추 5.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
532.4/23.8/103.8/5.2

친환경검정쌀밥
해물냉채찌개 5.6.8.9.13.18.
쫄면야채무침
1.5.6.10.13.16.18.
자반고등어구이 5.6.7.13.
배추김치/갯잎새우볶음밥 9.13.
요거트블루베리 2.5.6.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
535.4/23.7/261.8/3.9

친환경서리태파쇄밥 5.
한우갈비탕 1.5.8.13.16.
미나리고추장무침 5.6.18.
돈육간장불고기
5.6.10.13.18.
총각김치/배추김치 9.13.
사과
친환경상추쌈&소스 5.6.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
594.4/29.7/92/5.4

11/18 월

11/19 화

11/20 수 수다날

11/21 목

11/22 금

친환경차조밥
아귀탕 5.13.18.
오징어김치전 1.5.6.9.13.17.
목살오븐구이 5.6.10.13.18.
배추김치/매실장아찌 9.13.
골드키위&블루베리토 12.
친환경상추쌈&소스 5.6.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
553.8/30.6/99/7.2

친환경찰보리밥
불낙전골 13.16.
응암비빔밥 5.6.10.12.13.18.
도토리묵이채무침 2.5.6.18.
고사리들깨볶음 5.6.18.
배추김치/파김치 9.13.
웃담사과요구르트 2.
파프리카&쌈장 5.6.13.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
626.2/30.9/200.2/3.8

쇠고기콩나물밥&양념장
5.6.16.18.
건새우아무국 5.6.9.13.18.
김가루실파무침 13.
중화간풍새우탕수
1.2.5.6.9.12.16.18.
각두기/배추김치 9.13.
파인애플진코코주스 5.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
576.1/20.5/266.6/5.1

친환경검정쌀밥
잔치국수 1.5.6.13.18.
연근땅콩조림 4.5.6.13.18.
꼬막양념무침 5.6.18.
고구마순살닭볶음탕
2.5.6.13.15.18.
배추김치 9.13.
친환경감귤
에너지/단백질/칼슘/철분
528/20.9/129.9/3.1

친환경찰기장밥
돈육김치찌개
5.6.9.10.13.18.
느타리호박볶음
연양식불고기&아린요샐러드
1.2.5.6.10.13.15.16.18.
배추김치/갯잎새우볶음밥 9.13.
아이라브요거트 2.
파프리카&쌈장 5.6.13.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
521.7/20.2/222.4/3.2

11/25 월

11/26 화

11/27 수 수다날

11/28 목

11/29 금

친환경서리태파쇄밥 5.
치물비빔밥&찌개 5.6.13.16.18.
매운돼지사태찜 5.6.10.13.18.
히트파프리카&토마토전 1.5.6.16.
배추김치/갯잎새우볶음밥 9.13.
오렌지
에너지/단백질/칼슘/철분
517.8/27/103.2/4.1

친환경찰현미밥
우유말랑송이&유자 5.6.13.18.
콩나물무침 5.
참치물우지참무침 5.6.11.13.18.
한우불고기 5.6.13.16.18.
총각김치/배추김치 9.13.
친환경배
친환경상추쌈&쌈장 5.6.18.
에너지/단백질/칼슘/철분
535.1/23/104.9/5.9

친환경영양장곡밥 5.
우리밀짜장면
1.5.6.10.13.16.18.
오징어떡볶이 6.9.10.13.17.18.
쫄깃단무지무침
각두기/배추김치 9.13.
로컬포도워드젤리 2.5.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
616.1/19.7/215.8/7.4

친환경차수수밥
북어채감자국 1.13.
매콤오리불고기 5.6.13.18.
통곡물멸치볶음 2.5.6.13.18.
무농약우리밀감귤와플
1.2.5.6.10.13.18.
각두기/배추김치 9.13.
갯잎양념장아찌 9.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
538/24.7/179.5/4.1

친환경검정쌀밥
돼지등뼈감자탕 5.6.10.13.18.
가지나물무침 5.6.18.
도깨비감자탕&고추 케첩
1.2.5.6.10.12.13.15.18.
허브훈제연어구이 5.6.13.18.
배추김치/파김치 9.13.
에너지/단백질/칼슘/철분
550.9/29.4/110.4/3

위 식단은 물가변동, 천재지변, 식재료수급상황이나 학교사정에 의해 변동될 수 있습니다.