



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 11월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

11월 영양소식지

88번의 손길과 정성으로 얻어지는 우리 쌀 이야기



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 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.



현미

- 영양풍부 (쌀눈있음)
- 1분도 (농약 잔류)
- 거친식감, 소화불량



쌀눈쌀

- 영양 71% (쌀눈있음)
- 10분도
- 부드러운 식감

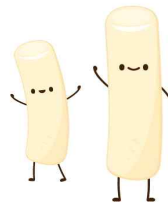


백미

- 영양 5% (쌀눈있음)
- 12~13분도
- 부드러운 식감



쌀의 무한 변신!



11월 11일 가래떡데이

가래떡 데이는 '11월 11일'의 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 이름으로 우리 고유 음식인 가래떡을 활용하자는 캠페인에서 비롯된 날입니다.

또한 11월 11일은 '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로 한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



가래떡의 유래

가래떡은 멥쌀가루를 반죽해 찌서 길쭉하게 뽑아낸 떡으로 '가래'라는 이름의 유래는 두 가지 설이 전해 내려오고 있습니다. 하나는 '가래'라는 단어에 '떡'이나 '엮' 따위를 둥글고 길게 늘어 만든 토막'이라는 뜻이 있는데 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 농기구 '가래'에서 유래했다는 것입니다. 설날에 가래떡을 썰어 떡국을 끓여먹는 것은 길게 늘어진 가래떡처럼 가족들이 오래 살기를 기원하는 의미가 담겨 있습니다. 또한 떡국에는 순백의 떡과 국물로 지난해 묵은 때를 씻어버리라는 의미가 있고 가래떡의 둥근 모양이 동전을 닮았다고 하여 재복을 바라는 마음도 담겨 있습니다.

11월 11일은 한자어로 토월 토일

(土月土日=十一月十一日)로

농업과는 떼려야 뗄 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 흙이 세 번 겹치는 11월 11일 11시(토월 토일 토시)에는 '흙을 밟 삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다'는 농사 철학이 담겨있습니다.

11월 11일을 선조들의 전통이 깃든 가래떡을 먹는 날로 기념하는 것은 어떨까요?

11월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염
⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <https://school.jbedu.kr/jinan-m> → 학교소식 → 식생활관

11/1 **Fri**

찰현미밥
계란국(1)
오리훈제(1.2.5.6)
오징어김치전(1.6.9.17)
배추김치(9)
샤인머스켓
무쌈

11/4 **Mon**

차조밥
달미역국(5.6.15)
메추리알장조림(1.5.6.13)
숙주나물무침
제육볶음(5.6.10.13)
배추김치(9)
사과

11/5 **Tue**

혼합잡곡밥(5)
근대된장국(5.6)
마라로제찜닭(2.15)
어묵간장조림(1.5.6.13)
청경채볶음(5.6.13.18)
배추김치(9)
미니아이스(상하)(1.2.5)

11/6 **Wed** 수다날

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)
우동(면)(1.2.5.6.9)
청포묵김가루무침
새우까스(1.5.6.9.13)
배추김치(9)
아이스망고

11/7 **Thu**

흑미밥
팜뽕국(6.9.13.17.18)
마파두부(5.6.10.12.13.18)
탕수육(1.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
델리만쥬(1.2.5.6)
단무지무침

11/8 **Fri**

기장밥
메밀막국수(3.5.6)
콩나물국(5)
마늘보쌈(10)
무말랭이무침
배추김치(9)
스위트자몽(13)

11/11 **Mon**

차수수밥
쇠고기육개장(16)
안동찜닭(5.6.13.15)
오이부추무침(5.6.13)
잡채(5.6.10.13.18)
배추김치(9)
크림치즈파베기(1.2.5.6)

11/12 **Tue**

찰보리밥
유부김치국(5.9)
참나물무침
오리불고기(간장)(5.6.13)
코다리강정(5)
깍두기(9)
굴

11/13 **Wed** 수다날

비빔밥(5.6.13.16)
된장찌개(5.6)
도토리묵무침(5.6.13)
떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
사과주스(13)

11/14 **Thu**

강황밥
부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
오이지무침
버터오징어채(2.5.13.17)
닭오븐구이(월)(5.6.13.15)
배추김치(9)
방울토마토(12)

11/15 **Fri**

차조밥
조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18)
시금치무침
콩나물불고기(5.6.10.13)
어묵고추장볶음(1.5.6.13)
배추김치(9)
짜먹는요거트(2)

11/18 **Mon**

찰현미밥
복어두부찌개(1.5)
숙강팽이버섯무침
닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15)
햄전(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
바나나

11/19 **Tue**

흑미밥
참치김치찌개(5.9.12.16)
바싹불고기/상추쌈(5.6.10.13)
오징어
핫바(1.2.5.6.10.15.16.18)
깍두기(9)
오렌지주스(13)

11/20 **Wed** 수다날

새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)
쌀국수(5.6.13.15.16.18)
샐러드(1.2.5.6.12.13)
청양갈릭고기튀김(2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
파이(초코)(1.2.5.6)

11/21 **Thu**

차수수밥
아욱된장국(5.6.9)
떡볶이(로제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
애호박볶음(5)
치킨커틀릿(1.2.5.6.15.18)
배추김치(9)
파인애플

11/22 **Fri**

혼합잡곡밥(5)
감자고추장찌개(5.6.16)
두부조림(5.6.13.18)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
느타리버섯볶음(5.6.13.18)
배추김치(9)
짜먹는젤리

11/25 **Mon**

기장밥
유부된장국(5.6)
콩나물무침(5)
오리불고기(고추장)(5.6.13)
야채계란말이(1)
배추김치(9)
배

11/26 **Tue**

찰보리밥
쇠고기무국(16)
감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)
브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18)
큐브묵살스테이크(5.10)
배추김치(9)
도넛(1.2.5.6)

11/27 **Wed** 수다날

김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16)
어묵국(1.5.6)
치커리무침(5.6)
소시리아채볶음(2.5.6.10.15.16)
순살치킨(간장)(1.2.5.6.15)
깍두기(9)
블랙사파이어포도

11/28 **Thu**

차조밥
마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)
고구마맛탕(5.13)
오이고추된장무침(5.6.13)
돈육간장불고기(5.6.10.13)
배추김치(9)
아이스슈(1.2.5.6)

11/29 **Fri**

찰현미밥
시금치된장국(5.6)
달볶음탕(5.6.13.15)
깻잎찜(5.6)
미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
요구르트(2)