



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 포도당을 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% (쌀눈없음)
- 12~13분도
- 부드러운 식감



영양



건강



치료예방

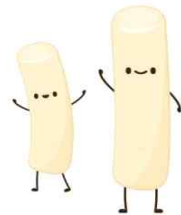


에너지



가공

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 '엿 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?

◆ 전주성현유치원 11월 월간식단표 안내 ◆

				11/01(금)
				찰현미밥 소고기무국(16) 두부&돈육김치볶음(5.9.10) 열무된장무침(5.6) 찹쌀콩멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.5/31.7/194.9/3.5
11/04(월)	11/05(화)	11/06(수)	11/07(목)	11/08(금)
혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 느타리버섯볶음 달걀말이(1) 임연수구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 495.1/28.5/87.2/6.7	귀리밥 사골떡국(1.16) 검은콩자반(5.6.13) 우엉어묵채볶음(1.5.6) 묵은지갈비찜(5.6.9.10.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 597.7/29.6/97.0/2.6	강황쌀밥 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 아욱된장국(5) 도라지오이무침 닭봉구이(6.12.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 699.9/36.5/171.5/2.4	찰흑미밥 낙지연포탕 양배추돌깨무침(5.6) 청포묵김가루무침 생등심돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 508.7/21.6/81.9/2.2	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 간장오리불고기(5.6.13.18) 건새우부추전(5.6.9) 배추김치(9) 황금향 *에너지/단백질/칼슘/철 649.0/25.6/169.2/3.1
11/11(월)	11/12(화)	11/13(수)	11/14(목)	11/15(금)
혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.17.18) 소고기달걀장조림(1.5.6.16) 표고호박볶음 가자미구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 518.5/32.3/85.4/2.7	귀리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 연근조림 감자채볶음 훈제오리볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 608.7/23.8/68.3/3.4	베이컨카레볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 유부장국(5) 맥시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.15.16) 참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 홍시 *에너지/단백질/칼슘/철 581.7/28.7/146.8/5.4	찰흑미밥 동태찌개(17) 두부조림(5) 간장버섯불고기(10) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 436.7/29.9/142.1/2.8	찰현미밥 순두부달걀국(1.5) 콩나물무침(5.6) 닭갈비(13.15) 소고기잡채(1.5.6.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 543.1/28.6/91.2/3.1
11/18(월)	11/19(화)	11/20(수)	11/21(목)	11/22(금)
혼합잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5.6) 너비아니떡조림(5.6.10.15.16.18) 청경채나물 코다리강정(4.5.6.12.13) 샤인머스켓 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 682.4/46.6/213.7/3.2	귀리밥 들깨순제비국(5.6) 깻잎순나물 고추장불고기(10) 어묵감자조림(1.5.6.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 534.1/25.3/128.2/2.2	강황쌀밥 아욱된장국(5) 수육(5.6.10.15) 상추겉절이 감자치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 543.0/34.1/157.6/2.1	찰흑미밥 달걀누룽지탕(1) 진미채고추장조림(1.2.5.6.17) 시금치무침 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 530.9/30.8/59.8/2.0	찰현미밥 김치청국장(5.9.10) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 숙주무침 애호박야채전(1) 애플망고 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 524.5/28.3/78.0/2.3
11/25(월)	11/26(화)	11/27(수)	11/28(목)	11/29(금)
혼합잡곡밥(5) 닭미역국(15) 토란대나물(5.6) 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) 고등어구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 601.5/32.4/139.7/3.1	귀리밥 어묵국(1.5.6) 비름나물된장무침(5.6) 오삼불고기(10.17) 두부계란전(1.5) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 560.0/31.1/133.5/2.7	강황쌀밥 김치콩나물국(5.6.9) 브로콜리무침(1.5) 치즈스틱(1.2.5.6) 목살갈비구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 640.7/27.1/221.2/2.0	찰흑미밥 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀찜(1) 고사리나물 소고기청경채볶음(5.6.13.16) 배 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 584.0/32.5/184.1/3.7	찰현미밥 들깨순두부탕(5) 닭간장조림(15) 들나물오이무침 크림새우샐러드(1.2.4.5.6.9.13.14.19) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/28.1/118.5/2.2

◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다량어, 원양산), 낙지(베트남산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판

◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 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) 19. 잣