



## 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

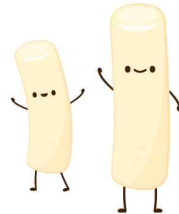


#### 백미

- 영양 5% (쌀눈없음)
- 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 '엿' 따위를 둥글고 길게 늘어 만든 토막이라는 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

<div> <div> </div> <div> <b>추진 목적</b>                      ✓ 영양 불균형 해소 <b>비른 식습관</b> 형성                      ✓ <b>기후 위기 대응</b>                      ✓ 다양한 <b>과일 선택</b> 기회 제공                      ✓ <b>급식만족도</b> 향상                 </div> </div>		11/1(수)	11/2(목)	11/3(금)
11/6(월)	11/7(화)	11/8(수)	11/9(목)	11/10(금)
11/13(월)	11/14(화)	11/15(수)	11/16(목)	11/17(금)
11/20(월)	11/21(화)	11/22(수)	11/23(목)	11/24(금)
11/27(월)	11/28(화)	11/29(수)	11/30(목)	

- ◇ 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(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식계시판
- ◇ 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. 갯
- ◇ 우리유치원은 기후위기 대응의 일환으로 온실가스 배출량 감소에 기여하기 위해 월 2회 '저탄소 채식의 날'을 시범 운영하고 있습니다.
- ◇ 2023 저탄소 환경급식 정책 참여학교로 기존 식단에 우리 고장 혹은 국내산 과일을 추가로 제공하여 기후 위기 대응 운동에 동참할 예정입니다.
- \* 단, 푸드마일리지 높고 탄소배출이 많은 수입산 과일은 제공 불가함. \* 기대효과: 채식선택 기회 제공, 지역농산물 소비촉진, 급식만족도 향상