2020년11월 영양소식

http://www.judong.es.kr/

엮은이:영양교사 나정임
식생활관 ☎535-2931

88번의 손길과
정성이 가야만
얻어지는 쌀

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 **필수아미노산**의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당'을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지 급원**이 됩니다.

가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 빻은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 쪄내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.

가래떡데이의 유래

가래떡데이 **'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.

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.

11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 곶감 만들기, 땔감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.

<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

11월 학교급식 식단 안내

11/2 Mon	11/3 Tue	11/4 Wed 수다날	11/5 Thu	11/6 Fri
·찰보리밥 ·열무된장국(5.6.13.18.) ·쫀득이복만두(1.5.6.10.16.18.) ·국산콩나물무침(5.) ·소불고기(5.6.13.16.18.) ·*담근깻잎김치(5.6.13.18.) ·밀양바나나	·찰기장밥 ·북어국..(1.5.13.) ·멸치조림(5.6.13.18.) ·메밀순무침(3.5.6.18.) ·닭정육볶음(5.6.13.15.18.) ·양상추샐러드(키위드레싱)(1.5.6.12.13.18.)	·단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·들깨무채국(5.6.13.18.) ·통살새우까스(1.5.6.9.13.) ·*담근깍두기(9.13.) ·포도워터젤리	·차수수밥 ·모듬햄부대찌개(2.5.6.9.10.13.) ·소고기두부조림(5.6.16.18.) ·연근조림(5.6.13.18.) ·수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·아이러브요거트(딸기)(2.)	·홍미쌀밥 ·불낙전골(5.8.13.16.) ·병어조림(5.6.13.18.) ·숙주나물 ·도라지강정(2.5.6.13.) ·과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.)
11/9 Mon	11/10 Tue	11/11 Wed 농업인의날	11/12 Thu	11/13 Fri
·찰흑미밥 ·육개장..(1.13.16.) ·치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) ·국내산갈치구이.(2.5.6.13.16.) ·갓김치(9.13.) ·코코넛초코케이크(1.2.5.6.13.)	·찰현미밥 ·시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) ·돼지불고기(5.6.10.13.18.) ·미역줄기볶음. ·계란말이.(1.5.9.) ·두부도넛(1.2.5.6.13.)	·짜장밥..(5.6.10.) ·북어국..(1.5.13.) ·레몬한입단무지 ·소고기오이볶음(5.6.16.18.) ·가래떡튀김(1.2.5.13.) ·골드키위	·찰기장밥 ·우리콩청국장찌개(5.9.10.13.18.) ·골뱅이오이무침(5.6.13.18.) ·임실비엔나소시지조림(2.6.10.12.13.15.) ·함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·포도	·통밀밥(6.) ·토란들깨탕.(13.) ·계란찜(1.2.9.13.) ·오이부추무침(5.6.13.18.) ·돼지수육과상추쌈(5.6.10.16.18.) ·딸바라떼(2.)
11/16 Mon	11/17 Tue	11/18 Wed 수다날	11/19 Thu	11/20 Fri
·찰옥수수밥 ·새우탕(5.9.13.18.) ·미나리초무침(5.6.13.) ·울외장아찌(13.) ·닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.) ·플레인요거트와시리얼(2.5.6.13.)	·찰기장밥 ·한우갈비탕.(1.5.6.8.16.) ·실파김무침(5.6.13.18.) ·숯불바베큐조림(5.6.10.12.13.18.) ·조기구이(5.6.13.) ·해남 바나나	·찰현미밥 ·돈육김치찌개.(5.9.10.13.18.) ·유채나물(5.6.18.) ·통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) ·깻잎장아찌 ·딸기우유(2.)	·차수수밥 ·대구맑은탕(5.6.13.18.) ·꽈리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) ·매운사태떡찜(5.6.10.13.18.) ·골드파인애플 ·아이스슈(1.2.5.6.13.)	·홍미쌀밥 ·쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.) ·멸치조림(5.6.13.18.) ·근대무침(5.6.18.) ·춘천닭갈비(5.6.13.15.16.18.) ·덴마크요거밀(2.)
11/23 Mon	11/24 Tue	11/25 Wed 수다날	11/26 Thu	11/27 Fri
·차수수밥 ·닭곰탕.(13.15.) ·새우살호박볶음(5.9.13.) ·통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·갓김치(9.13.) ·골드파인애플	·찰현미밥 ·돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) ·오색어묵조림(1.5.6.13.16.18.) ·치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) ·느타리버섯볶음 ·사과	·찰현미밥 ·갑오징어국(13.17.) ·건새우무조림(5.6.9.13.) ·리얼치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·양송이스프(2.5.6.13.16.) ·양상추샐러드(키위드레싱)(1.5.6.12.13.18.)	·찰기장밥 ·북어국..(1.5.13.) ·도토리묵무침(5.6.18.) ·닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.) ·멀티비타프로바이오틱스(2.) ·딸기찹쌀떡(2.5.13.)	·찰흑미밥 ·시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) ·오리불고기(5.6.13.16.18.) ·임연수구이 ·깻잎장아찌 ·마들렌도넛(1.2.5.6.13.)
11/30 Mon				
30 [중식] 찰보리밥 쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.) 삼치무조림.(5.6.) 맛있는잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 딸기잼파이(1.2.5.6.13.) 해남 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 693.7/24.1/115.6/2.9			◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	

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