



11월 영양소식

전북특별자치도 순창군 구림면 방화로 6

교무실 ☎ 063)652-8424

FAX 063)653-5352

http://www.kurim.kr



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 포도당을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.



현미

영양풍부(쌀눈있음)
1분도(농약 잔류)
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)
10분도
부드러운 식감



백미

영양5% (쌀눈없음)
12~13분도
부드러운 식감



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿜은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 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.



가래떡 불고기



가래떡츄러스



11월 11일 농업인의 날
가래떡데이
우리 쌀로 만들어
즐거움 가득 맛있는 가래떡



11월의 절기(입동)-11.7

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



<팥시루떡>



11월 학교급식 식단 안내



				11/1 Fri
◇ 구림초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 * 쌀 : 순창군 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치 : 배추(국내산),고춧가루(국내산)(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(양소) 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!				친환경찰보리밥 하얀팜랭국(5.6.9.10.13.17.18) 닭찜(5.6.13.15) 취나물된장무침*(5.6) 배추김치(9) 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/38.3/586.7/6.7
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 갯잎김치(5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13)) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 굴(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/37.1/485.9/3.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 황태채우국 오이고추된장무침(5.6) 순살닭강정(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/36.5/211.2/3.2	현장체험학습	친환경통밀밥(6) 돈육김치찌개(5.10) 고등어무조림(5.6.7.13) 가지나물 닭날개굴소스조림(5.6.13.15.18) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.0/42.7/253.7/4.4	친환경찰보리밥 오징어우국(17) 미나리숙주나물 돼지불고기(5.6.10.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/38.8/180.0/3.3
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed 수다날	11/14 Thu	11/15 Fri
친환경찰보리밥 닭개장(5.13.15) 도토리묵무침(5.6) 참치계란말이(1.5.16.18) 깍두기(9) 감오징어&다시마&초장*(5.6.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/32.6/258.4/4.8	친환경혼합잡곡밥(5) 해물된장국(5.6.8.17) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18) 게살콩나물무침(5.6) 미역국수소라무침(6.13) 배추김치(9) 굴(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/42.2/204.5/5.1	친환경찰현미밥 소고기우국(16) 커리크림우동(2.5.6.10.12.13.16.18) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 요거트과일샐러드(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/33.0/264.1/3.6	친환경통밀밥(6) 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 안동식찜닭(15) 치커리유자청무침(12.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/32.1/306.9/4.4	친환경찰현미밥 황태채콩나물국(5) 오이도라지초무침(13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 요구르트(2) 코울슬로샐러드(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/25.4/282.3/2.7
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed 수다날	11/21 Thu	11/22 Fri
친환경통밀밥(6) 우렁된장국(5.6) 진미채조림(5.6.13.17) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 야채스틱&우쌈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/41.5/444.3/4.9	친환경찰현미밥 단호박죽 순두부찌개(5.6.18) 연근조림(5.6.13) 낙지볶음/소면(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/27.1/231.1/5.1	새우볶음밥(5.6.9.10.13.18) 계란살파국(1) 오이부추무침(5.6.13) 크리스피돈강정(2.5.6.10) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.6/25.7/429.4/9.0	친환경찰보리밥 닭갈국수(1.6.15) 갯잎김치(5.6.13) 미나리숙주나물 미역줄기볶음(1.5.6.8) 두부돈지나(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/29.5/250.9/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 주어탕(5.6) 사과소스미트볼떡조림(1.2.5.6.10.15.16) 골뱅이무침(5.6.13) 야채튀김(1.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/30.0/460.8/6.2
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed 수다날	11/28 Thu	11/29 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 들깨수제비국(5.6.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 주꾸미미나리초무침(5.6.13) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.9/38.9/285.5/6.3	친환경찰보리밥 김치어묵국(1.5.6.9) 모듬채소피클 수제치킨까스/머스터드(1.2.5.6.15) 알타리김치(9) 양상추샐러드/참깨&흑임자드레싱*(1.5.12.13) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/29.1/133.2/3.7	한우콩나물밥(양념간장)(5.6.16) 닭곰탕(15) 돌나물오이초무침(5.6.13)) 무생채(9.13) 해물파전(1.5.6.9.17.18) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/29.3/448.6/4.1	친환경찰현미밥 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13) 팽이버섯된장국(5.6) 돼지등뼈김치찜(5.9.10) 미역오이초무침(13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.0/34.3/503.5/4.0	친환경귀리밥 꽃게탕(5.8.17.18) 청경채나물 짜장떡볶이(1.5.6.10.13) 껌바로우(1.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/30.5/339.9/3.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kurim> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ※ 안내된 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.