



11월 11일은 '토월 토일(土月土日=十一月十一日)'로 농업과는 떼려야 뗄 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사 철학이 담겨 있는 농업인의 날입니다.

‘가래떡 day’는 11월 11일이 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 이름으로 전통음식인 가래떡을 활용하자는 캠페인에서 비롯된 날입니다.

☆ 쌀의 탄수화물은 우리 몸과 뇌의 주요 에너지원이 되어 뇌의 기능을 활기치게 해줍니다.

☆ 쌀에는 성장기 어린이에게 좋은 라이신이라는 단백질이 많이 함유되어 있으며 다른 곡류 단백질에 비해 소화흡수율도 높아 체내에서의 이용효율이 높습니다.

## 건강을 위해 당류 섭취를 줄이세요~

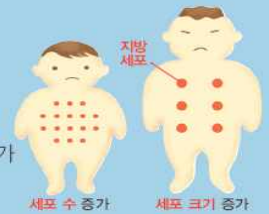
- 세 끼 식사를 거르지 않고 고르게 하며, 과식이나 폭식을 줄입니다.
- 편식하지 말고 다양한 반찬을 섭취합니다.
- 빵이나 시리얼보다는 밥 위주의 식사를 합니다.
- 탄산음료나 쿠키, 초콜릿 등 지나치게 달콤한 간식은 삼갑니다.
- 우유는 될 수 있으면 흰 우유로 선택합니다.
- 청량음료 대신 물을 섭취하고, 과일주스 보다는 생과일로 먹습니다.
- 식빵이나 떡 등을 먹을 때는 잼이나 꿀 등을 첨가하여 먹는 것을 삼갑니다.
- 가공식품보다는 과일이나 감자, 고구마, 우유 등 자연식품의 간식을 선택합니다.
- 외식할 때 과식을 하지 않고 다양한 식품을 섭취하도록 합니다.
- 음식 재료로 가공식품 선택 시 원재료와 영양성분 표시를 보고 당의 종류와 함량을 살펴본 후 선택합니다.

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태

- 소아비만 : 지방세포 수와 크기 증가
- 성인비만 : 지방세포 크기 증가



### 비만 유발 행동



컴퓨터 게임  
오래하기



늦게 자고  
늦게 일어나기



운동을 하지 않고,  
누워있기



오랫동안  
TV보기



한번에  
많이 먹기



열량이 높고,  
영양가가 적은  
간식 먹기



계단보다  
에스컬레이터나  
엘리베이터 이용하기



아침식사 거르기



### 비만 탈출 방법

#### 골고루

균형된 영양공급을 위해  
매일 다양한 식품을  
골고루 먹어요!



#### 제때에

하루 세끼를  
규칙적으로  
먹어요!



#### 알맞게

정상 체중을  
유지하기 위해  
음식은 알맞게 먹어요!



#### 싱겁게

질병 예방을 위해  
소금 섭취를 줄여요!



#### 즐겁게

즐거운 마음으로  
먹으면 우리 몸이  
튼튼해져요!





# 11월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - <http://sangha.es.kr/> -> 자료실->일반자료실->학교급식정보

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

- 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 학교로 연락 주시거나 미리 학생에게 안내해주시기 바랍니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- \* 밥, 죽(쌀), 누룽지(쌀) : 국내산 \* 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) : 국내산
- \* 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 \* 쇠고기 : 국내산(한우)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산
- \* 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 식육가공품 : 국내산 \* 미꾸라지, 고등어, 오징어(가공품), 꽃게 : 국내산
- \* 낙지 : 베트남산 \* 갈치 : 세네갈산 \* 명태(가공품) : 러시아산



11월 1일 **Fri**

- 차조밥.
- 황태우국 .1. 13.
- 미나리무침.
- 해물당면잡채 .5.9.13.17.
- 카레닭볶음 .2.5.6.13.15.
- 배추김치 .9.13.
- 양념류 .5.6.13.14.16.18.

11월 4일 <b>Mon</b>	11월 5일 <b>Tue</b> 채식밥상	11월 6일 <b>Wed</b> 수다날	11월 7일 <b>Thu</b>	11월 8일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥.</li> <li>• 한우새알미역국 .16.13.</li> <li>• 파리에추리알장조림 .1.13.</li> <li>• 참치두부김치볶음.5.9.13.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 사과.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수수밥.</li> <li>• 꽃게호박된장찌개 .8.13.</li> <li>• 참나물들깨무침.</li> <li>• 소시지돈육완자케찹볶음 .2.6.10.12.13.15.</li> <li>• 쪽파무생채 .13.</li> <li>• 요구르트2.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베이컨야채볶음밥 .10.</li> <li>• 곤약무채어묵국 .1.5.6.13.</li> <li>• 단무지무침.</li> <li>• 오이부추무침.</li> <li>• 콜라비깍두기.9.13.</li> <li>• 두부담은찰도그롤1.2.5.6.10.12.13.15.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥.</li> <li>• 재첩부추국13.18.</li> <li>• 삼치무조림.</li> <li>• 빼어난닭고기정육자장볶음 .2.5.6.15.</li> <li>• 표고애호박볶음.</li> <li>• 알타리김치 .9.13.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥.</li> <li>• 건새우시래기된장국 .5.6.9.13.18.</li> <li>• 도라지무초무침 .13.</li> <li>• 돈육목살수육/블루베리우쌈 .5.6.9.10.13.18.</li> <li>• 배추겉절이 .13.</li> <li>• 우리밀사과파이1.2.5.6.13.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>
11월 11일 <b>Mon</b>	11월 12일 <b>Tue</b> 채식밥상	11월 13일 <b>Wed</b> 수다날	11월 14일 <b>Thu</b>	11월 15일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 울무밥.</li> <li>• 감자참치찌개 .9.13.</li> <li>• 국산콩나물무침 .5.</li> <li>• 닭강정4.5.6.12.13.15.16.18.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 단감</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥.</li> <li>• 우엉불어묵볶음 .1.5.6.13.18.</li> <li>• 해물칼국수1.5.6.9.13.17.18.</li> <li>• 갯잎멸치조림13.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 배</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누룽지탕(저염식).</li> <li>• 닭원튀김 .2.5.6.13.15.</li> <li>• 감오징어야채초무침13.17.</li> <li>• 하이스카레밥 .1.2.5.6.10.12.13.16.</li> <li>• 총각김치(담금)13.</li> <li>• 굴.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토마토펜라이스밥 12.</li> <li>• 대구매운탕 .5.</li> <li>• 미역오이초무침13.</li> <li>• 돈육버섯불고기 .10.10.13.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 고구마속샌드위치 .1.2.5.6.10.13.15.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥 .5.</li> <li>• 주꾸미얼큰국 .5.</li> <li>• 새송이버섯초무침 .13.</li> <li>• 카레닭볶음 .2.5.6.13.15.</li> <li>• 우리밀고구마캐찰빵 .1.2.5.6.13.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>
11월 18일 <b>Mon</b>	11월 19일 <b>Tue</b> 채식밥상	11월 20일 <b>Wed</b> 수다날	11월 21일 <b>Thu</b>	11월 22일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥.</li> <li>• 콩비지찌개 .5.9.13.16.18.</li> <li>• 시금치맛살무침 .1.5.6.13.</li> <li>• 오징어돈육매콤불고기 .10.17.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 골드파인애플</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경울무밥.</li> <li>• 감자팽이버섯들깨국 .13.</li> <li>• 메추리알장조림1.5.6.13.18.</li> <li>• 코다리찜 .5.6.13.14.16.18.</li> <li>• 갯잎야채세발나물초무침 .13.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 맑은콩나물국 .5.13.</li> <li>• 유채겉절이 .13.</li> <li>• 불고기낙지버섯덮밥 .1.2.13.16.</li> <li>• 깍두기 .9.13.</li> <li>• 우리밀핫도그1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.</li> <li>• 양파요구르트 .2.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥.</li> <li>• 순두부물만두국 .1.5.6.10.13.14.18.</li> <li>• 돼지갈비볶은지조림 .9.10.13.</li> <li>• 쪽파김가루무침 .13.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 머스크멜론</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥.</li> <li>• 오리들깨탕 .13.</li> <li>• 숙주미나리무침.</li> <li>• 갈치카레구이2.5.6.13.16.</li> <li>• 배추겉절이 .13.</li> <li>• 미니애플코로넛1.2.5.6.13.14.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>
11월 25일 <b>Mon</b>	11월 26일 <b>Tue</b> 채식밥상	11월 27일 <b>Wed</b> 수다날	11월 28일 <b>Thu</b>	11월 29일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥 .5.</li> <li>• 두부햄김치전골 .2.5.6.9.10.13.</li> <li>• 병어감자조림.</li> <li>• 닭가슴살겨자야채무침 .13.15.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 바나나.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥.</li> <li>• 바지락미역국13.18.</li> <li>• 돼지등갈비찜.5.6.10.13.18.</li> <li>• 브로콜리호박볶음.</li> <li>• 우리밀단호박편빵 .1.2.5.6.13.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햄야채김치볶음밥 .2.6.10.13.15.</li> <li>• 팽이버섯장국 .5.6.13.18.</li> <li>• 치커리오이무침.</li> <li>• 후라이드치킨 .1.2.5.6.15.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 뿌요2.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수수밥.</li> <li>• 청국장찌개15.9.10.13.</li> <li>• 콩나물잡채 .5.13.</li> <li>• 오리고기버섯주물럭.</li> <li>• 쪽파무생채 .13.</li> <li>• 단호박핫케익1.2.5.6.13.</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥.</li> <li>• 다슬기무버섯국 .9.13.18.</li> <li>• 세발나물무침.</li> <li>• 닭원방간장조림 .13.15.</li> <li>• 배추김치 .9.13.</li> <li>• 배</li> <li>• 양념류 .5.6.13.</li> </ul>