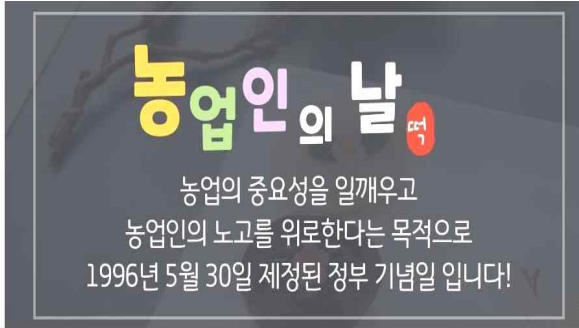


농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 **十一** 을 합치면 **흙토** **土** 가 되기 때문입니다.



* 88번의 손길과 정성 *

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



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.



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



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.



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.



낮과 밤의 일교차가 심한 요즘면역력을 높이자! [면역력 높이는 방법]

▶ 잠이 보약이다.

잠이 부족하게 되면 스트레스 호르몬이 증가하고 스트레스 호르몬은 면역력을 떨어뜨리는 원인이 됩니다.

▶ 햇빛으로 비타민D를 높이자

햇빛을 통해 체내에서 형성되는 비타민D는 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐 아니라 면역체계에 도움을 주는 역할을 합니다. 가을 햇빛은 여름보다 자외선의 양이 적고 황사나 꽃가루가 없어 다른 계절보다 바깥놀이 활동하는데 좋으므로 가족과 함께 나들이를 하는 것이 좋습니다.

▶ 면역력 강화에 도움이 되는 음식을 먹자

밥이 보약이라는 말도 있듯이 편식을 하지 말고 모든 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요합니다. 특히 섬유질이 풍부한 현미, 보리, 콩 등의 잡곡과 다시마, 파래 등의 해조류가 면역력 강화에 도움을 주며 비타민, 무기질이 풍부한 채소도 충분히 섭취하도록 합니다.



▶ 손 씻기 등의 개인위생을 철저히 하자

바이러스가 묻은 손을 눈이나 코, 입에 갖다 댄으로써 감염되는 경우가 많기 때문에 외출에서 들어온 후, 화장실을 다녀 온 후, 식사 전 후, 장남감을 가지고 놀기 전 후 등 수시로 손 씻는 습관을 길러주세요.



11월 학교급식 식단 안내



	11/1 Tue	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri
	쌀밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.) 진미채조림(4.5.6.13.17.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 숙음배추된장무침(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 초코롤(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/34.6/195.3/3.3	비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16.)) 북어콩나물국(5.9.13.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 비엔나떡꼬치(1.2.5.6.10.13.15.16.) 실파무생채(9.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.2/22.9/208.5/3.7	발아현미밥 들깨토란탕(5.6.9.13.16.18.) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.13.17.18.) 김부각(5.13.) 간장치킨구이(13.15.) 배추겉절이(9.13.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.7/37.2/158.8/3.6	찰보리밥 동태매운탕(5.6.9.13.18.) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 호박들깨무침(9.13.) 구운김(13.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.5/29.7/211.1/4.4
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri
수수밥 낙지연포탕(5.9.13.18.) 다시마/브로콜리초회(5.6.13.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 등심커들릿(미니)/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.3/26.6/215.2/4.3	통밀밥(6.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 떡갈비데리야끼소스구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 파래자반(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.5/26.3/186.6/4.1	쌀밥 어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 고기산적떡조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 왕새우튀김(2.13.)(1.5.6.9.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.8/26.2/294.1/6.2	찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.16.18.) 시금치김무침(13.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 토마토한우스튜/모닝빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과/배 * 에너지/단백질/칼슘/철 618/30.7/227.6/5.3	흑미밥 버섯국장찌개(5.9.10.13.) 목은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 조기포양념구이(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 가래떡/초청(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.9/30.9/216.4/5.1
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
영양잡곡밥(5.) 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.)) 청경채무침(5.6.13.18.) 아말떡볶이(1.5.6.13.) 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/24.5/180.1/3	찰보리밥 미나리대하탕(5.6.8.9.13.18.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 단감/배 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.5/36.6/214.9/4.8	카레라이스(2.5.6.10.13.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) 조각단무지(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.7/26.3/180.6/3.8	발아현미밥 두부호박된장국(5.6.9.13.18.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 콩나물당면잡채(5.6.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/26.9/184.7/3.1	귀리밥(6.) 전복미역국(5.6.9.13.16.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 닭가슴살 껌바로우/새우칩(1.2.5.6.10.11.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 인절미갈릭토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.8/24.8/172.9/2.7
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
찰보리밥 아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 실파고추장초무침(5.6.13.) 오리간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 녹두김치전(1.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 갓김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.5/24.9/213.4/4.5	클로렐라밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 감자채어묵볶음(1.5.6.13.16.) 사전식자장닭갈비(1.5.6.10.13.15.16.18.) 싸먹는 구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.3/31.6/263.6/2.9	베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.)) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 부추오이무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 불고기피자(2.6.10.12.13.16.18.)) 감귤주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/29.5/413.9/2.6	찰현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.)) 고등어양념구이(5.6.7.13.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.) 실파무생채(9.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.7/26.2/166/3.6	흑미밥 들깨오리탕(1.9.13.16.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 연양식바삭불고기/파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/25.4/349.1/3.3
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed 수다날	<div>  <p>◇ 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</p> </div>	
서리태콩밥(5.) 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18.)) 시금치들깨무침 누들떡볶이(1.5.6.13.16.) 구운교자만두(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/27.4/244.4/9.7	영양잡곡밥(5.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.)) 건오징어야채초무침(5.6.13.17.) 구운김(13.) 돼지고기참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코미니링도너츠(1.2.5.6.13.)) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.4/26/196.1/3.3	콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.)) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 닭봉매콤구이(5.6.12.13.15.16.18.) 참나물들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.7/28.4/364.4/3.5		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deuljines.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇ - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우/국내산

- 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산

- 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산

- 두부,콩 : 국내산, - 갑오징어,오징어,아귀,전복,고등어,조기 : 국내산, - 낙지: 중국산, - 북어채,동태포,코다리 : 러시아산, - 참치캔: 원양산