



10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

- **한로(寒露) :** 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- **상강(霜降) :** 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

출처: 한국민속대백과사전

건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한지역사회영양학회, 한국식품영양과학회, 한국임상영양학회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위해 만든 날입니다. 건강한 식생활은 즉 건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 '식사'와 비슷한 날짜인 '십사(14)'를 영양의 날로 정했다고 해요. 대한영양사협회는 해마다 전국민을 대상으로 다양한 영양의 날 기념행사 캠페인을 하고 있어요.

균형 잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? 식품구성자전거를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요.



나이	곡류	고기, 생선, 계란, 콩류	채소류	과일류	우유, 유제품류	유지, 당류
만6-11	3/2.5	3.5/3	7/6	1	2	5
만12-18	3.5/3	5.5/3.5	8/7	4/2	2	8/6

숫자를 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.

여기서 잠깐! '유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다고~'

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다. 각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

여러분도 식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

개천절은 단군왕검이 우리나라 최초의 국가인 고조선을 세운 날을 기념하는 날입니다.

개천절에 관련된 신화를 알고 있나요? 아주 먼 옛날 하늘의 신 환인의 아들 환웅이 인간 세상으로 내려가 세상을 널리 이롭게 하고 싶어 했습니다. 환웅은 신단수라는 곳으로 내려가 세상을 다스리고 있었는데 어느 날 호랑이와 곰이 찾아와 사람이 되게 해달라고 빕니다.

환웅은 그들에게 100일 동안 햇빛을 보지 않고 쑥과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한 번 찾아보세요!

〈쑥, 마늘과 친해지기〉



따뜻한 4월이 되면 들에서 쑥쑥 자라는 쑥은 대표적인 봄나물입니다. 쑥은 몸속에 있는 나쁜 독소를 밖으로 빼주기도 해요. 또한 비타민B군과 비타민C, 철분, 칼슘 등의 다양한 몸에 좋은 영양소가 들어있어요.

마늘은 고대 이집트에서부터 사용했던 역사가 오래된 채소로 매운맛과 독특한 향을 지니고 있지만 익히면 매운 맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 아미노산(단백질)이 많고 셀레늄이라는 영양소가 많이 들어있어요.



출처: 교육부, 국립농업과학원

예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 순우리말이라고 해요. 10월 9일 한글날을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아보을까요?

• 수박의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.

• 복숭아는 한자어로 도실이라고 해요.

• 참외는 으름을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.

• 겉절이는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.

• 곰국은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.

• 부침개는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.

• 소박이는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.



10월 학교급식 식단 안내



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
	 <p>10월 3일 개천절</p>	채소볶음밥&김가루1(13) 얼큰우동국1(1,5,6,7,13,18) 오리불고기(중)(5,6,13) 배추김치(중식)(9) 수제보바이크로크무슈.(1,2,5,6,10,13,15,16) 스위트청포도주스(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.8/36,0/258,1/4,3	혼합잡곡밥1(5) 어묵국7(1,5,6) 단호박닭볶음탕(5,6,13,15) 두부구이*피자소스(1,2,5,6,10,12,13,15,16) 찜봉소롱포만두(1,5,6,10,16,18) 배추김치(중식)(9) 요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,071,0/56,1/449,4/13,5	짜장밥2(2,5,6,10) 호박일갈자된장국1(5,6) 신선떡볶이(치즈-안)(2,5,6,13) 토마고로큰졸라피자(2,4,5,6) 깍두기(중)(9) 빨간어묵(안)(1,5,6) 한글날과자(중)(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,079,3/38,4/393,5/5,3
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
 <p>10월 9일 한글날</p>	혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개(중)(5,9) 순살안동찜닭(중)(5,6,13,15) 순대야채볶음(2,5,6,10,13,16) 김부각(중)(5,6) 배추김치(중식)(9) 아이스슈9(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 942,9/39,1/138,4/4,4	작은밥 나가사끼짬뽕(1,2,5,6,9,10,12,13,15,16,17,18) 양배추샐러드-참깨소스(1,5,13) 김말이튀김&치즈(1,2,5,6,16) 소떡소떡(2,5,6,10,12,13,15,16) 배추김치(중식)(9) 보로로요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 827,9/38,1/302,7/10,8	혼합잡곡밥1(5) 우리콩청국장(중)(5,6,9,13) 파채콩나물불고기(5,6,10,13) 비엔나떡조림(2,5,6,10,12,13,15,16) 임연수어구이6(5) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 844,2/43,5/133,7/5,2	혼합잡곡밥1(5) 추어탕(중) 참나물무침(중) 수제치킨케찹*과일소스(1,2,5,6,12,15,16) 연양식바삭불고기(1,2,5,6,10,12,15,16) 깍두기(중)(9) 키위1 * 에너지/단백질/칼슘/철 712,6/33,9/422,1/5,9
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5,9) 두부조림(중)(5,6,10,13) 매운떡돼지갈비찜7(5,6,10,13) 버섯야채잡채(중)(5,6,10,13) 배추김치(중식)(9) 약과슈(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 855,4/40,9/141,4/5,4	혼합잡곡밥1(5) 돼지고기김치찌개(중)(5,9,10) 취나물무침(중)(5,6,13) 옥수수치즈닭갈비(1,5,6,13,15) 오징어김치전(중)(1,6,9,17) 배추김치(중식)(9) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 778,4/39,1/158,4/4,5	작은밥 잔치국수(중)(1,5,6,9,13) 부추오이무침(중)(5,6) 마늘보쌈(안)(5,6,10) 계란찜(중)(1) 배추겉절이(중)(9,13) 마시는 샤인머스캣(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 807,4/38,7/162,5/3,8	비빔밥/약고추장(5,6,13,16) 계란후라이(1) 얼큰수제비국(중)(5,6) 수제돈까스/소스(1,2,5,6,10,12,13,16,18) 배추김치(중식)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 821,1/21,9/139,6/3,3	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 주라상귀(1,2,5,6,10,11,13,15,16) 건파래김자반(중)(13) 치킨나ゲット(1,2,5,6,13,15) 깍두기(중)(9) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 894,7/31,4/131,4/3,3
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
혼합잡곡밥1(5) 마라탕-옥수수면(1,2,5,6,10,11,13,15,16) 맛살야채계란찜1(1,5,6,8) 도토리묵상추무침(중)(5,6,13) 목화송방울탕수육&간장소스(1,5,6,13) 배추김치(중식)(9) 달밤라떼(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 870,5/39,8/208,6/4,5	혼합잡곡밥1(5) 순대국(2,5,6,9,10,13,16) 오이고추된장무침7(5,6,13) 오리훈제구이(중) 깍두기(중)(9) 굴드파인애플(중) 미니버거(1,2,5,6,10,12,13,15,16) * 에너지/단백질/칼슘/철 860,4/41,0/128,7/4,8	혼합잡곡밥1(5) 한우설렁탕*소면사리(1,5,6,13,16) 계란말이&케찹(중)(1,12,13) 깍두기(중)(9) 독도의날케이크(중)(1,2,5,6) 양파요구르트(안)(2) 갈떡갈떡(안)(1,2,5,6,10,12,13,15,16) * 에너지/단백질/칼슘/철 821,8/28,8/131,5/3,7	혼합잡곡밥1(5) 볶음짬뽕면(1,2,5,6,8,9,10,13,15,16,17,18) 떡만두국(1,5,6,10,13,16,18) 청경채굴소스볶음(5,6,13,18) 돈육데리야끼오븐구이(5,6,10,13) 배추김치(중식)(9) 배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 815,2/43,5/243,8/5,4	단호박카레라이스(2,5,6,10,12,13,16,18) 홍합살미역국(중)(18) 떡갈비/양파샐러드(5,6,10,13,15) 콩나물볶음1(5,13) 고구마고로케(1,2,5,6,10,16) 배추김치(중식)(9) 망고스무디(안)(2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786,9/25,3/184,7/3,6
10/30 Mon	10/31 Tue	◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		
작은밥 쌀국수(5,6,15,16,18) 찜만두(1,2,5,6,10,15,16,18) 시금치나물(중) 타워함박스테이크(1,2,3,5,6,10,12,13,15,16) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 839,6/30,2/263,7/5,4	샐러드김밥(1,2,5,6,8,10,15,16) 미역미소된장국7(5,6) 단무지(중) 치즈떡볶이(중)(1,2,5,6,13) 배추김치(중식)(9) 쿼프스(안) 치즈핫도그(1,2,5,6,10,12,15,16) * 에너지/단백질/칼슘/철 803,3/25,5/295,0/2,4			

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락 : 국내산 *꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 *갈치 : 세네갈산, *주꾸미 : 베트남산,

* 명태 : 러시아산

* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.