



10월의 제철 식재료



고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 중 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

한글날의 처음 이름 ‘가갸날’



한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 퍼낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렀고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

세종대왕이 즐겨 드시던 3가지 음식

한글날을 맞이하여 세종대왕께서 즐겨 드시던 음식 3가지를 소개합니다. 어떤 음식들이 있을까요?

첫째, 고기

상차림에 고기반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계백숙 등 고기류를 즐겨 찾았다고 합니다. 이에 어의가 세종의 건강이 걱정되어 약덕, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

둘째, 토란국

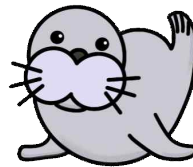


숙이 짝 차서 실속이 있다는 뜻에서 쓰이는 ‘알토란 같다’는 말의 주인공인 토란은 알줄기 외에도 줄기와 잎까지 모두 먹을 수 있으며 탄수화물과 단백질, 무기질뿐만 아니라

비타민C도 다량 함유되어 있습니다. 특히 ‘뮤신’ 성분이 있는 토란은 위와 장의 점막을 보호해 소화기관을 튼튼하게 해줍니다. 토란은 감자와 비슷하지만 쫄깃하고 부드러운 식감이 특징이에요.

10월 25일은 독도의 날

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 많은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.



독도의 수호신 강치

아름다운 섬 독도에는 바다사자 ‘강치’가 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종되고 말았

어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지말아야 할 수호신이에요.

조선의 어부이자 민간외교가 안용복

안용복은 우리땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.

[영양교육 활동지] 낱말찾기 퀴즈

10월 영양소식지 내용에 포함되어 있는 낱말을 찾아보세요.

하	슬	지	오	나	하	루	타
라	세	기	유	희	늘	고	바
우	참	중	화	마	연	안	은
파	미	진	대	카	달	용	한
가	료	내	삼	왕	사	복	차
갸	화	강	치	교	자	만	효
날	이	파	양	윤	아	현	세
다	팅	영	국	토	란	어	타

① 조선의 제6대 왕으로 우리 땅에 맞는 농사법을 정리하고 우리 문자인 훈민정음을 만들었어요.



② 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔지만 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종된 강치. 독도의 수호신이에요.



③ 조선 후기 어부이자

민간외교가로 울릉도와 독도에 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



④ ‘한글날’의 첫 이름으로 한

글에 이름이 따로 없어 ‘OO날’이라고 정했습니다.



⑥ 세종대왕이 즐겨했던 음식 중 하나로 뮤신 성분이 있어 소화기관을 튼튼하게 해줍니다.



⑤ 고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 하나로 10월부터 살에 기름이 오르기 시작해 겨울에 가장 맛있는 생선입니다.





10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절 	혼합잡곡밥(5.) 순대국-고기(2.5.6.9.10.13.16.) 잡채(안)(1.5.6.8.10.13.18.) 오징어야채무침(중)(5.6.13.17.) 햇도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(중)(9.13.) 포도(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.1/40.5/131.1/3.5	제육치즈버거 (2.5.6.9.10.13.16.) 뽕로요구르트(중)(2.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 잔치국수(중)(1.5.6.9.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 망고황도샐러드(중)(1.2.5.6.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876/39.4/399.9/6.1	혼합잡곡밥(5.) 김치수제비국(7.5.6.9.13.) 파리고추멸치볶음(중)(5.6.13.) 오징어까스*타르소스 (1.5.6.13.17.) 닭감자볶음(2.5.6.12.13.15.) 깍두기(중)(9.13.) 우리사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.3/50/246/4	장아찌(13.) 감자튀김&케찹(5.6.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 쇠고기야채죽(안)(13.16.) 데리버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오라메(안)(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.4/25/149.6/5.3
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed	10/13 Thu	10/14 Fri
<한글날 대체공휴일> 	혼합잡곡밥(5.) 한우설렁탕*소면사리(1.5.6.13.16.) 계란말이&케찹(1.5.12.13.) 오징어주꾸미볶음(중)(5.6.13.17.) 깍두기(중)(9.13.) 플리도(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627/40/89.9/4.1	가츠동7(1.2.5.6.10.13.) 유부미소된장국(5.6.13.) 양상추샐러드-키위소스(1.5.6.13.)) 해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 최고야포도C(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.6/40.7/283/4.7	친환경백미밥*** 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 안동찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 참나물무침(중) 양송이버섯오물렛*** (1.12.13.) 깍두기(중)(9.13.) 샤인머스캣푸딩(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/40.5/102.8/4.2	짜장밥2(2.5.6.10.18.) 부추계란국(중)(1.13.) 단무지무침(중) 푸실리소세지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 수제탕수육&소(1.5.6.10.11.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.6/32.7/215.7/3.8
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
혼합잡곡밥(5.) 우리콩청국장(중)(5.6.9.13.16.18.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 맛살야채계란찜(1.5.6.13.) 실곤약야채무침(중)(5.6.13.) 깍두기(중)(9.13.) 상추,깻잎/쌈장(안) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/40.1/216.3/5.2	혼합잡곡밥(5.) 우렁장미찌개(중)(5.6.13.18.) 오이양파무침(중)(13.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 수제떡갈비7(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 바나나(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/32.2/290.7/5.1	채소볶음밥&김가루(5.13.) 볶음김치파스타 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 순살치킨떡갈정(1.4.5.6.12.13.15.)) 배추김치(중식)(9.13.) 옥수수스프*크루통(2.5.6.16.) 감골오렌지쥬스(중)(13.) 수제오이피클(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/42.8/218.4/5.1	혼합잡곡밥(5.) 소고기무국&당면사리(5.6.8.) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 매운떡돼지갈비찜(2.5.6.10.13.) 콩나물무침(중)(5.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.7/48.2/101/4.5	혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개7(5.6.9.13.) 화이트떡볶이7(2.10.13.) 건파래김자반(중)(5.13.) 고구마달볶음(5.6.13.15.18.) 총각김치(중)(9.) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.4/42.7/267.1/7.5
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
혼합잡곡밥(5.) 돈뽕감자탕(중)(5.10.13.) 새송이떡갈비 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 청경채나물(중)(5.6.13.18.) 오리불고기(중)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.6/47.6/159.6/5.3	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13.18.) 피쉬앤칩스(안)(1.2.5.6.9.13.) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15.) 열무김치(중)(9.) 요거타임(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.4/33.7/228.4/2.9	작은밥 애호박감자된장국(5.6.13.18.) 팻타이(안) (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.18.) 고로케(안)(1.2.5.6.10.16.) 가마보꼬파(중)(1.5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 머스캣주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.6/33.7/161.9/5	혼합잡곡밥(5.) 마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 자반고등어구이(5.6.7.13.18.) 치커리토마토유자청무침 (5.6.12.13.) 꺾바로우(1.2.5.6.10.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.2/29.7/128.9/9	혼합잡곡밥(5.) 꼬치머육국(중)(1.5.6.13.16.18.) 근대나물무침(중) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 불맛돼지불고기7(5.6.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 단감1 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/47.7/193.7/10.1
10/31 Mon	<div> <div> 혼합잡곡밥(5.) 맑은복어무국(중)(5.13.) 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 만두탕수4(1.5.6.9.10.12.13.) 고사리들깨볶음(중)(5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 할로윈초코라떼(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.9/25.2/221.2/3.7 </div> <div> <p>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> </div> </div>			

◇ 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) *다량어/가공품 : 원양산

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