

## 개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군완검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 '하늘이 열린 날'이라고 해서 개천절이라고 불러요.



단군완검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 쑥과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 쑥과 마늘을 먹어야 했을까요?



쑥과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 쑥과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 단군완검이 우리의 조상이라니, 왠지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 생방송 한국사 1, 선사지대·고조선, 씽크DNA

## 한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



순우리말 먹거리의 정답은 수박, 복숭아, 참외입니다.



나머지는 한자가 들어있는 과일이에요,



출처 : 식품의약품안전처 블로그, 네이버 지식백과

# 2024. 10월 급식 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
알록달록한 가을을 느껴보세요.	10/1	10/2	10/3	10/4
		친환경기장밥 조랭이떡국(1.5.6.13) 애호박노타리배섯볶음(5.9) 두부카츠*돈까스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 상큼한 사과(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 563.2/13.6/195.0/2.2	 우리민족의 개국을 경축하는 국경일입니다	친환경발아현미밥 소고기미역국(5.6.16) 부추잡채(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 오징어낙지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 호떡군만두(1.2.5.6.10.12.16.18)  * 에너지/단백질/칼슘/철 426.0/19.1/132.9/3.0
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
친환경귀리밥 순두부맑은탕(5.6.18) 간장깻잎김치(자율)(5.6.13) 열무들깨무침(5.6.13) 돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 방울토마토(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 368.2/21.3/144.8/2.6	친환경흑미밥 황태포무개란국(1.5) 순살안동식편닭(5.6.13.15.16) 시리얼과일샐러드(1.2.5.6.12) 삼치카레구이(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 핑크하트 마카롱(1.2.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 438.3/25.5/116.9/2.1		친환경찰종미밥 차돌박이된장찌개(5.6.16) 허브치킨폴레로티채소볶음(2.5.6.13.15) 두부튀김(1.5.6) 새송이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플  * 에너지/단백질/칼슘/철 613.0/24.0/128.6/2.7	친환경발아현미밥 낙지연포탕(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 콘치즈떡구이(1.2.5.13) 돈육숙주불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/26.4/141.5/2.4
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
친환경발아현미밥 하얀닭개장(5.6.13.15.16) 감오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 궁중떡볶이(5.6.10.13.16.18) 가자미카레구이(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 청굴주스(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/28.1/133.9/2.4	친환경기장귀리밥 참소라살미역국(5.6.18) 고등어감자조림(5.6.7.13) 삼색나물무침(5.6) 진미채볶음(5.6.13.17) 열무김치(9) 마늘버터마요빵(2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 435.4/21.8/150.4/3.0	친환경보리밥 감자유부두부된장국(5.6) 오이청경채무침(5.6.13) 숙주새우게란볶음(1.2.5.6.9.13.18) 배추김치(9) 파래김치*양념장(5.6) 달걀우유(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 378.5/18.7/200.9/3.3	친환경발아현미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 사과치킨리유자청무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16.18) 누룽감자튀김(5.6.12) 총각김치(9) 상큼한 포도  * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/23.5/126.6/3.5	친환경올무밥 몽골궁글물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 오이양배추무침(5.6.13) 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 한입두부강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 상큼한 귤  * 에너지/단백질/칼슘/철 526.4/21.5/209.2/4.3
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
친환경찰송이밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 닭감자간장조림(5.6.13.15.16) 부들부들달걀찜(1.2.13) 청포떡김가루무침(5.6.13) 깍두기(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 404.8/24.6/182.9/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 오이굴뱅이진미채초무침(5.6.13.17) 돈육살참스테이크(2.5.6.10.12.13) 오징어탕수(1.5.6.13.17) 백김치(9) 상큼한 사과(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 486.5/24.8/115.9/2.9	친환경보리밥 바지락살두부맑은국(5.6.18) 쌈채소*쌈장(5.6.13) 콩나물비빔면(1.5.6.13) 오리돼지불고기(5.6.10.13) 보쌈김치(9) 수수부꾸미(1/2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 591.8/23.7/195.4/3.1	친환경기장차조밥 오징어무국(5.6.13.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 온두부*양념장(5.6) 자반고등어구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 사과워터젤리  * 에너지/단백질/칼슘/철 506.4/31.6/127.1/2.8	친환경차수수밥 소고기당면국(5.6.13.16) 꼬들오이지무침(13) 부들부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 닭봉데리야끼오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 독도의날 케이크(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 489.2/21.8/107.3/2.1
10/28	10/29	10/30	10/31	즐거운 식사시간을 보내세요.
친환경차조밥 김치콩나물국(5.6.9) 사과참나물유자청무침(5.6.13) 토마토파스타*눈꽃치즈(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 목살구이*곤운야채(2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) 달콤 열대과일  * 에너지/단백질/칼슘/철 521.1/24.6/119.8/2.3	친환경찰송이밥 우렁된장찌개(5.6) 콩나물무침(5) 닭갈비(5.6.13.15) 옥수수맛살전(1.5.6.8.13) 배추김치(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 433.1/22.3/251.9/2.6	친환경글로렐라쌀밥 한우사골돼지국(5.6.10.16) 오이양파된장무침(5.6.13) 미역줄기팽이버섯볶음(1.5.6.8.13) 노릇노릇두부구이*양념장(1.5.6.8.13) 달고나구이(5.6.13) 석박지(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 358.6/20.5/93.1/1.9	친환경발아현미밥 닭곰탕(5.6.15) 실파숙주나물 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 에그랑뎃전(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 아삭한 단감  * 에너지/단백질/칼슘/철 540.3/18.7/84.4/1.4	
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		오리고기/가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		배추김치/배추,무,고춧가루:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		고등어,삼치,방어,갈치,아귀:국내산	
	돼지고기/가공품:국내산		명태: 러시아산	
	닭고기/가공품:국내산		수산물/가공품:국내산(일본산 금지)	
			오징어:국내산	
			낙지,주꾸미:베트남	
			다랑어: 원양산	
			꽃게: 국내산	
			전복,우렁쉥이: 국내산	