

10월의 제철 과일 이야기

가을에는 포도, 사과 등 많은 과일을 먹을 수 있지만 선생님은 특히 ‘이 과일’이 생각나요.

퍼즐을 풀어서 선생님이 숨겨놓은 과일을 찾아볼까요?

아래 표 주변의 숫자는 해당하는 줄에 색칠되는 네모 칸의 수를 말합니다. 숫자가 여러 개라면 색칠되는 각각의 칸 사이에 빈칸이 한 칸 이상 있다는 뜻이에요.

				1	3	1	3	1				
		2	2	1	1	1	1	2	2			
	5	2	1	1	1	1	1	1	1	5		
1												
2	2											
1	3	1										
4	4											
1	1	1	1									
1	1	1	1									
1	1	1										
1	1											
1	1											
6												

힌트: 이 과일의 이름은 한 글자! 힌트만 들어도 이 과일이 어떤 과일인지 딱 ‘___’이 올걸요?

이 과일은 단단한 상태로, 완전히 익혀서 달콤하고 부드러운 홍시로, 말려서 곱감으로도 먹을 수 있어요. VitC(비타민 C)가 풍부해서 가을처럼 밤과 낮 사이 큰 온도 차이로 인해 감기에 걸리기 쉬울 때 우리가 얼른 건강해질 수 있도록 도와주는 귀한 식재료예요. 단감은 그냥 먹어도 좋지만, 샐러드, 주스, 아이스크림으로 만들어 먹기도 해요.

그러니 학교 급식으로 감을 만나면 반가운 마음으로 먹어보면 좋겠지요?

개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 ‘하늘이 열린 날’이라고 해서 개천절이라고 불러요.

단군왕검의 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?

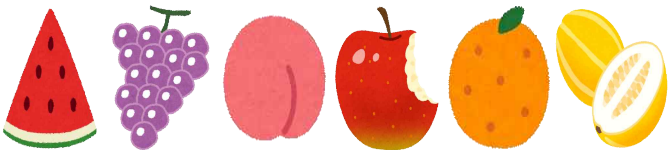
쑥과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쑥과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

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

출처: 『생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밌고 생생하게!』, 선사시대·고조선

한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



수박 포도 복숭아 사과 귤 참외




정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다.

포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?

출처: 식품의약품안전처 블로그

10월 학교급식 식단 안내

	<p>10/1 Tue</p> <p>국군의날</p> 	<p>10/2 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 김치알밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 맑은미역국(5.6) • 참나물무침 • 닭다리살스테이크 (5.6.13.15) • 배추김치(9) • 수제인절미토스트 (2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 740.5/38.1/246.8/5.4</p>	<p>10/3 Thu</p> 	<p>10/4 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 아욱된장국(5.6) • 오이상추무침(5.6.13) • 고구마추러스맛탕 (1.2.5.6.13) • 치즈불닭(2.5.6.13.15) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 839.0/36.4/306.3/3.0</p>
<p>10/7 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 김가루주먹밥 • 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) • 양배추샐러드 (사우전드아일랜드)(1.5.12.13) • 웨지감자(2.5) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 852.3/16.4/182.2/3.9</p>	<p>10/8 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 한글어묵국(1.5.6.13.18) • 스파게티샐러드 (1.5.6.12.13) • 등갈비바베큐구이 (5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 납작복숭아주스(11) <p>에너지/단백질/칼슘/철 800.4/33.5/173.9/2.8</p>	<p>10/9 Wed</p> <p>한글날</p> 	<p>10/10 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 깍두기볶음밥/달걀후라이 (1.5.6.9.10.13.18) • 콩나물국(5.9) • 양상추사과샐러드 (1.2.5.6.12) • 닭다리(장각)구이(15) • 배추김치(9) • 패션후르츠주스(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 764.2/39.7/150.0/4.4</p>	<p>저단소 10/11 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 참치마요김밥 (1.5.6.10.13.16.18) • 유부맑은국(5.6.13.18) • 떡볶이(1.5.6.13) • 튀김만두(1.5.6.10) • 배추김치(9) • 애플망고주스(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 887.8/39.2/296.8/9.4</p>
<p>10/14 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 버터간장달걀밥(1.2.5.6) • 김치어묵국 (1.5.6.9.13.18) • 졸면채소무침(5.6.13) • 순살치킨/마요네즈/타르타르소스 (1.2.5.6.13) • 배추김치(9) • 샤인머스켓 <p>에너지/단백질/칼슘/철 958.4/45.4/238.6/4.8</p>	<p>10/15 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 얼큰새우탕(5.6.9) • 꼬시래기초무침(5.6.13) • 닭봉데리아끼소스구이 (5.6.13.15) • 배추김치(9) • 흑임자죽(소)(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 742.7/37.7/259.3/3.7</p>	<p>10/16 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥(5.6.10.13.16) • 실파달걀국(1) • 단무지무침 • 고추잡채/스마일꽃빵 (5.6.10.13.18) • 파김치(9.13) • 뽕로로요구르트(2) <p>에너지/단백질/칼슘/철 764.6/27.4/198.4/3.5</p>	<p>10/17 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 들기름막국수(3.5.6.7) • 콩나물무침(5) • 미트볼채소볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 913.0/32.4/137.2/4.4</p>	<p>10/18 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 들깨도토리수제비(5.6) • 열갈이된장무침(5.6) • 두부달걀부침(1.5) • 레몬순살파닭(5.6.13.15) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 797.7/40.7/294.9/5.6</p>
<p>10/21 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 북어달걀국(1.5.6) • 수육(전지)(5.6.10) • 콩나물비빔라면 (1.5.6.13) • 상추/쌈장(5.6) • 오이고추된장무침(5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 789.4/43.7/255.5/3.9</p>	<p>10/22 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 청포묵김무침(5.6) • 안동찜닭(5.6.13.15.18) • 옥수수콘전(2.5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 808.0/40.3/217.5/4.3</p>	<p>저단소 10/23 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 꼬치어묵우동 (1.5.6.13.18) • 유부초밥(5.13) • 사과치커리무침(5.6.13) • 팽이버섯채소튀김 (2.5.6.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 자두주스 <p>에너지/단백질/칼슘/철 784.5/27.8/399.1/4.3</p>	<p>10/24 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 소고기묵국(5.6.16) • 잔멸치유줄리볶음 (2.4.5.6.11.12.13.14) • 험살달걀말이 (1.5.6.10) • 불맛돈육구이 (5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 813.5/47.1/167.2/4.6</p>	<p>10/25 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 묵은지감자탕(5.6.9.10) • 쇠갓두부무침(5.6) • 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 독도사랑초코슈 (1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 809.4/30.3/160.2/2.6</p>
<p>10/28 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 꽃게된장국(5.6.8) • 잿잎찜(5.6) • 수제치킨까스 (1.2.5.6.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 카레크림우동 (2.5.6.12.13.16.18) <p>에너지/단백질/칼슘/철 806.6/40.4/182.4/3.2</p>	<p>10/29 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 닭곰탕(5.6.15) • 숙주미나리무침 • 감자채볶음(5.6.10) • 파채떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) • 깍두기(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 818.8/34.7/91.3/3.7</p>	<p>저단소 10/30 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥/달걀후라이 (1.5.6.9.13.16) • 근대된장국(5.6) • 단호박고구마샐러드 (1.5.13) • 스트링치즈어묵바 (1.2.5.6) • 배추김치(9) • 사과 <p>에너지/단백질/칼슘/철 767.8/25.7/223.0/4.2</p>	<p>10/31 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 순두부짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) • 갈비만두(5.6.10) • 청경채무침 • 김치피자탕수육 (2.5.6.9.10.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 840.7/38.9/302.9/3.6</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

* 쌀:김계시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈
 * 다량어: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 꽃게:중국산
 * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁챙이, 방어, 부세 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잿