



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 먹는다구~?'
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 합니다.

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 자라나는 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 매운맛은 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 알아볼까요?

• **수박**의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.

• **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.

• **참외**는 으름을 뜻하는 '참'과 '외'가 붙은 참외로 불리다 참외로 굳혀졌어요.

• **겉절이**는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.

• **곰국**은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.

• **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.

• **소박이**는 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	10/5 Thu	10/6 Fri
 <p>개천절 대체휴일</p>	 <p>개천절</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 닭칼국수(5.6.15) • 보리밥(소) • 도토리묵우침(5.6.13) • 해물파전(5.6.9.13.17) • 배추겉절이(5.6.9.13) • 단풍설기 <p>에너지/단백질/칼슘/철 734.7/30.9/106.0/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 백합미역국(5.6.18) • 사과치커리무침(5.6.13) • 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) • 화오리감자(5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 787.6/38.1/281.5/8.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) • 유자단무지맛살냉채(5.6.13) • 고추잡채/스마일꽃빵(5.6.10.13.18) • 관쇼칠리새우볼(1.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 853.0/36.2/189.0/4.1</p>
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
 <p>한글날</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 콩나물국(5.9) • 브로콜리/초고추장(5.6.13) • 옛날소시지달걀부침(1.2.5.6.10.15.16) • 오리고추장구이(5.6.12.13.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 761.8/28.2/149.2/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 푸팟퐁커리(2.5.6.8.13.15) • 유부맑은국(5.6.13.18) • 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13) • 자메이카닭봉구이(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 요거타임(샤인머스켓)(2) <p>에너지/단백질/칼슘/철 785.3/37.3/1,250.8/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 복어달걀국(1.5.6) • 돈육파채불고기(5.6.10.13) • 미역줄기맛살볶음 • 버섯잡채(5.6.13.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 718.5/35.5/193.3/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 한우떡국(1.5.6.16) • 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13) • 느타리버섯볶음 • 팔죽/인절미(5.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 826.4/37.0/98.9/3.9</p>
10/16 Mon	10/17 Tue	저단소 10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 꼬시래기초무침(5.6.13) • 양상추사과샐러드(1.2.5.6.12) • 레몬순살파닭(5.6.13.15) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 827.0/35.1/203.7/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 김치어묵국(1.5.6.9.13.18) • 바질크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) • 사각어묵볶음(간장)(1.5.6.13) • 폭찹스테이크(5.6.10.12.13.16) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 974.6/47.1/255.0/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 참치채소비빔밥(5.6.13.16.18) • 건새우아욱된장국(5.6.9) • 고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13) • 콩고기채소구이(1.2.5.6.13) • 배추김치(9) • 사과 <p>에너지/단백질/칼슘/철 796.4/29.7/390.2/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 굴림만두완자국(1.5.6.10.16.18) • 열갈이된장무침(5.6) • 방울토마토카프레제(2.12.13) • 치즈불닭(2.5.6.13.15) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 842.8/42.8/338.8/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 김밥(1.5.6.10.13) • 종합어묵국(1.5.6.13.18) • 찐순대/소금(2.5.6.10.13.16) • 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) • 배추김치(9) • 주시쿨(자두맛) <p>에너지/단백질/칼슘/철 745.1/32.4/242.6/9.7</p>
10/23 Mon	10/24 Tue	저단소 10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 곤드레밥/양념장(5.6.16) • 오징어묵국(5.6.17) • 순두부달걀찜(1.5.13) • 모듬소시지채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 바다친구들찜빵(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 742.3/37.6/188.0/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 돈육순두부찌개(5.9.10.13) • 연근간장조림(5.6.13) • 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9) • 그레놀라시리얼&요거트(2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 799.0/27.5/240.0/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 꼬치어묵우동(1.5.6.13.18) • 김가루주먹밥 • 참나물겉절이(5.6.13) • 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 독도의날 케이크(1.2.5.6) • 자두에이드 <p>에너지/단백질/칼슘/철 773.4/30.1/243.6/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 소고기묵국(5.6.16) • 시금치무침 • 갈비찜(5.6.10.13.18) • 단호박부추전(5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 813.5/33.0/79.0/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 팽이버섯된장국(5.6) • 콩나물비빔라면(1.5.6.13) • 상추/쌈장(5.6) • 목삼겹오븐구이(10) • 물방울썬러스(1.2.5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 905.0/33.0/242.3/3.7</p>
10/30 Mon	10/31 Tue	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관)</p> <p>* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (짜개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우)</p> <p>* 고등어, 오징어, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다량야: 원양산</p> <p>* 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산</p> <p>* 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산</p> <p>* 양고기, 마구라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 우렁챙이, 방어, 부세 사용 안함.</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 숙주미나리무침 • 오꼬노미야끼달걀말이(1.5.6.12.13.18) • 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 829.1/36.6/168.7/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6) • 쫄면채소무침(5.6.13) • 수제등심돈까스(1.2.5.6.10) • 배추김치(9) • 돈까스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) • 수제초코번(1.2.5.6.13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 869.3/41.6/219.0/4.7</p>			