



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 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

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 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

둘째, 토란국



‘속이 짝 차서 실속이 있다’는 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.

셋째, 식혜



우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변활동에 도움을 주며 비타민B 군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠지요?

한글날의 처음 이름 ‘가갸날’



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

10월 25일은 독도의 날

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이예요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 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 말았어요. 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.





10월 학교급식 식단 안내

<p>10/3 Mon</p>  <p>개천절</p>	<p>10/4 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 고추장찌개 (5.6.9.10.) • 단호박고구마샐러드 (1.5.13.) • 말린도토리묵볶음 (5.6.13.18.) • 탄두리닭봉구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) 	<p>10/5 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) • 유부맑은국 (1.5.6.7.13.18.) • 양상추파인애플샐러드 (1.2.5.6.12.) • 사각어묵볶음(고추장) (1.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 수제오레오브라우니 (1.2.5.6.13.) 	<p>10/6 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 굴림만두완자국 (1.5.6.10.16.18.) • 열갈이된장무침 (5.6.) • 닭볶음탕 (5.6.10.13.15.) • 배추김치(9.) • 그레놀라시리얼&요거트 (2.5.6.) 	<p>10/7 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 꽃게탕(5.6.8.13.) • 사과치커리무침 (5.6.13.) • 김치피자탕수육 (2.5.6.9.10.13.) • 배추김치(9.) • 모닝빵글레이즈드 (1.2.5.6.13.)
<p>10/10 Mon</p>  <p>한글날 대체휴일</p>	<p>10/11 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 돈육순두부찌개 (5.9.10.13.) • 미역줄기맛살볶음 • 수원왕갈비치킨 (5.6.13.15.) • 배추김치(9.) • 흑임자죽(소)(13.) 	<p>10/12 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 밥버거(참치김치) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) • 사각어묵국 (1.5.6.7.13.18.) • 단무지무침 • 치즈떡볶이 (2.5.6.13.) • 마키마우스감자튀김 (5.6.12.) • 탐미유(사과)(13.) 	<p>10/13 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 들깨도토리수제비국 (5.6.9.) • 콩나물무침(5.) • 폭찹스테이크 (5.6.10.12.13.16.) • 고구마맛탕 (1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.) 	<p>10/14 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 우거지감자탕 (5.6.10.) • 짜장떡볶이(5.6.13.) • 오꼬노미야끼 (1.5.6.9.12.13.16.17.18.) • 배추김치(9.) • 도시락김(카카오)
<p>10/17 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 한우떡국(1.5.6.16.) • 수육(전지)(5.6.10.) • 오이&당근스틱/쌈장 (5.6.) • 비빔막국수 (3.5.6.13.) • 배추김치(9.) 	<p>10/18 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 백합미역국(5.6.16.18.) • 무나물 • 어묵잡채 (1.5.6.13.18.) • 파채떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) 	<p>10/19 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 김가루주먹밥 • 잔치국수(1.5.6.) • 부추양파초절임 (5.6.13.) • 해물파전 (1.5.6.9.13.16.17.) • 배추김치(9.) • 바나나브릴레(13.) 	<p>10/20 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 고기유부주머니국 (1.5.6.7.10.13.16.18.) • 메추리알근약장조림 (1.5.6.10.13.) • 청경채무침(5.) • 닭갈비(5.6.10.13.15.) • 배추김치(9.) 	<p>10/21 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 콩나물밥(5.6.13.16.) • 팽이버섯된장국 (5.6.) • 메가크런치 (5.6.13.) • 닭다리(장각)구이 (15.) • 배추김치(9.) • 피크닉(사과)(13.)
<p>10/24 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 순두부짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18.) • 파채간풍기 (5.6.12.13.15.18.) • 아몬드포피아칩 (2.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 요구르트(2.) 	<p>10/25 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10.) • 안동찜닭 (5.6.10.13.15.18.) • 명엽채간장볶음(5.6.) • 두부달걀부침(1.5.6.) • 배추김치(9.) 	<p>10/26 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대파달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 콩나물국(5.) • 고추잡채&스마일꽃빵(5.6.10.13.18.) • 칠리만두(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 사과워터젤리 	<p>10/27 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 소고기묵국(5.6.16.) • 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.) • 당면달걀만두(1.5.) • 배추김치(9.) • 무화과 	<p>10/28 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 우렁된장찌개 (5.6.8.16.) • 양배추샐러드 (사우전드아일랜드) (1.5.12.13.) • 닭강정/고추장소스 (4.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 갈릭파이(1.2.5.6.)
<p>10/31 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 버터간장달걀밥 (1.2.5.6.) • 근대된장국(5.6.) • 콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 수제치킨가스 (1.2.5.6.15.) • 배추김치(9.) • 돈가스소스 (1.2.5.6.12.13.16.) • 탐미유(꿀배)(13.) 	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>(http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관)</p> <p>* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:외국산(미국,호주,캐나다등) 두부콩:외국산(미국,호주,캐나다등)</p> <p>* 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,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 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣</p>			