



10월 영양소식

김제시 금구면 금구로 40 / 홈페이지 <http://school.jbedu.kr>

교 장 실 : 546-7004

교 무 실 : 546-5712

식생활관 : 070-5204-7958

10월 우리나라 기념일에 대해 알아보아요!

하늘이 열리는 날, 개천절(10월 3일)

개천절은 단군왕검이 우리나라 최초의 국가인 고조선을 세운 날을 기념하는 날이에요. 매년 10월 3일에 여러 지역에서 기념행사를 해요.

곰이 100일 동안 마늘과 쑥을 먹고 사람(용녀)이 되어서 인지 우리 음식에는 마늘이 들어가는 것들이 많아요.

한글날(10월9일)

한글날은 지금 우리가 쓰고 있는 한글이 만들어진 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 날이에요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 '가갸날'이라고 불렸고 1928년에 '한글날'로 개칭되었어요.

독도의 날(10월25일)

독도는 우리나라의 유산임을 세계에 알리기 위해 2000년부터 10월 25일을 독도의 날로 지정했어요.

독도의 수호신 강치



아름다운 섬 독도에는 바다사자 '강치'가 한때 독도바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제

강점기때 일본인들이 마구 잡아 멸종되고 말았어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지 말아야 할 수호신이에요.

조선의 어부이자 민간외교 안용복

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

세종대왕이 즐겨 드시던 3가지 음식



1. 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 알려있습니다.

2. 토란국

'속이 짝 차서 실속이 있다'라는 뜻에서 '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 보호에 소화기관을 튼튼하게 해줍니다.



3. 식혜



우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변 활동에 도움을 주며 비타민 B군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후에 가볍게 한잔 정도가 좋겠조?

한글날과 순우리말 음식이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



정답은 수박, 복숭아, 참외입니다.

포도는 포도 포(葡), 포도 도(葡), 귤은 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것이 많으니 식단표에서 찾아보며 우리 글의 소중함을 알면 어떨까요?



10월 학교급식 식단 안내



		10/1 Tue 임시공휴일	10/2 Wed 생일밥상	10/3 Thu	10/4 Fri																						
<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 찰면</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>삼치, 오징어</td><td>국내산</td></tr><tr><td>주꾸미</td><td>베트남</td></tr><tr><td>멸치, 동태(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>다랑어(가공품)</td><td>원양산</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>		쌀, 찰면	국내산	소고기(가공품포함)	국내산 한우	돼지고기(가공품포함)	국내산	닭고기(가공품포함)	국내산	오리고기(가공품포함)	국내산	배추김치(배추, 고춧가루)	국내산	삼치, 오징어	국내산	주꾸미	베트남	멸치, 동태(가공품)	러시아	다랑어(가공품)	원양산	두부(콩)	국내산	<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>	차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비조림(5.6.10.13) 콩나물부추무침(5) 감자전(5) 배추김치(9) 과일쥬스(포도한모금)(13) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 698.5/29.4/147.9/3.0	<div>개천절</div> <div>10월 3일 개천절은 '백두대간'을 발원지로, 단군이 고조선을 건국한 것을 기념하기 위해 제정된 국경일입니다. '개천절'의 의미를 되새기고 태극기 제양으로 나라사랑을 실천해주시길 바랍니다.</div> 	고추참치비빔밥(1.5.6.9.12.13.16) 유부팽이된장국(5.6) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 수제콘소메치킨(2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 망고사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.0/36.5/450.3/4.9
쌀, 찰면	국내산																										
소고기(가공품포함)	국내산 한우																										
돼지고기(가공품포함)	국내산																										
닭고기(가공품포함)	국내산																										
오리고기(가공품포함)	국내산																										
배추김치(배추, 고춧가루)	국내산																										
삼치, 오징어	국내산																										
주꾸미	베트남																										
멸치, 동태(가공품)	러시아																										
다랑어(가공품)	원양산																										
두부(콩)	국내산																										
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri																							
날치알밥(9) 옥수수스프&크루통(2.5.6.13.16) 사과브로콜리무침(5.6.13) 수제치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) 파스타샐러드(1.2.3.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/25.1/211.4/3.1	달걀장조림덮밥(1.5.6.10.13.16) 김치콩나물국(5.9) 도라지오이무침(5.6.13) 새우페프&오징어튀김(1.2.5.6.9.17) 배추겉절이(9.13) 멜론 미니붕어빵(혼합)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/33.1/193.4/5.5	<div>10월 9일 한글날</div> 	혼합잡곡밥(4곡)(5) 토란들깨국(9) 오이부추무침(9.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 당면잡채(1.5.6.13.18) 동태전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 짜먹는 젤리(사과) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/29.3/252.5/3.8	통밀밥(6) 호박두부된장국(5.6) 오랑장육/무쌈(4.5.6.10.13.18) 숙음열무무침(5.6.18) 매콤두움바떡볶이(2.5.6.10.12.13.16) 모듬야채튀김(1.5.6.18) 보쌈김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 872.6/30.7/276.6/4.1																							
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri																							
차수수밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 진미채호두조림(1.5.6.13.14.17) 애호박스타리볶음(9) 크림치순살튀김/유리기소스(2.5.6.12.13.15.18) 충각김치(9) 포도(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/31.2/158.9/3.0	귀리밥 아욱된장국(5.6.9) 숙주미나리무침 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일쥬스(감귤)(13) 크로플버거(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.8/33.8/291.4/3.8	오므라이스&데미그라스소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 맑은우동고명장국(1.2.5.6.9) 단무지무침 수제나초치킨(1.2.5.6.15.18) 케이준감자(5.6) 배추겉절이(9.13) 유산균음료(파인클)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.1/24.7/189.3/3.2	보리밥 동태매운탕(5.9.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 오이스틱, 상추쌈/쌈장(5.6.13) 대패삼겹살오븐구이(5.6.10) 배추김치(9) 사과/배 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/30.8/190.3/3.3	흑미밥 소고기무국(5.6.16) 근대된장무침(5.6.13) 주꾸미볶음(2.5.6.12.13.16.18) 계란야채말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/32.9/179.0/5.1																							
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri																							
오색현미밥 한방닭곰탕(15) 상추들깨무침(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 연유치즈옥수수전(2.5.6.13) 충각김치(9) 과일쥬스(사과한모금)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/33.1/181.9/3.5	차수수밥 들깨미역국(5.6) 청경채겉절이(9.13) 크림감자노끼(1.2.5.6.10.13.15.16) 블랙칼릭닭다리살스테이크(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 파인애플(골드) 츠러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/27.6/265.2/3.5	짜장밥(5.6.10.13.16) 오징어짬뽕국(5.6.9.10.13.16.17.18) 오이지무침 돈육등심심탕수육(간장)(1.5.6.10.11.13) 배추겉절이(9.13) 요구르트(베로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.8/41.3/264.9/4.6	참치류유부초밥(1.5.13) 잔치국수(한그릇)(1.5.6.9.18) 단무지(한입스틱) 짜조(1.5.6.10.16.18) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/44.0/498.0/5.1	보리밥 버섯우리콩청국장찌개(5) 간장오리불고기(오븐)(5.6.13.18) 시금치나물(들깨) 비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 생과일푸딩(망고) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/31.6/246.7/4.7																							
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	<div>음식물 쓰레기 줄이기</div> <div>수요는 다 먹는 날!</div> 																							
흑미밥 돈육순두부찌개(5.9.10.18) 오이부추무침(9.13) 건파래자반(5.13) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 단감&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/31.2/196.5/5.1	차수수밥 닭장떡국(1.5.6.15) 돼지 등 갈 비 바 배 큐 롱 립(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(청귤)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/29.9/198.5/3.2	친환경콩나물밥(5.6.16) 열갈이된장국(5.6.9) 해초무초절이(13) 타래만두(1.5.6) 지파이(수제)(1.2.5.6.15) 배추겉절이(9.13) 시 리 얼 수 제 요 거 트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/34.4/307.5/4.3	혼합잡곡밥(4곡)(5) 마라탕(1.2.5.6.13.16) 쫄면애스타리무침 감자채볶음(5) 치즈 돈까스 / 일식 소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.3/27.5/238.7/5.3																								

- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.