



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
맛있는 NEW 영양소식

2024년 10월호



## 10월의 제철 과일 이야기

가을에는 포도, 사과 등 많은 과일을 먹을 수 있지  
만 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.

[illegible]

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 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 단군 왕검이 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

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소** **식단 계획표 (2024년 10월)**

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸 미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트 남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 수입산	국내산	국내산	국내산	베트 남 산	국내 산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
		10/2	10/3(개천절)	10/4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔밥(1.5.6.13)</li> <li>· 아욱된장국(5.6)</li> <li>· 올방개묵김무침(5.6.13)</li> <li>· 너비아니구이(5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(2)</li> </ul>		
		열량840.1kcal / 단백질:34.1g		
10/7	10/8	10/9(한글날)	10/10	10/11
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 버섯들깨국(5.6.17)</li> <li>· 오리불고기(5.6.13)</li> <li>· 잡채(5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 꿀떡</li> <li>· 상추쌈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콜로렐라쌀밥</li> <li>· 순두부찌개(1.5.6.18)</li> <li>· 참나물유자청무침(13)</li> <li>· 부추야채전(1.5.6)</li> <li>· 돼지갈비구이(5.6.10.13.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강황밥</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 두부*김치볶음(5.9.13)</li> <li>· 새우멸치김자반(1.5.6.9.13)</li> <li>· 깻잎순복음(5.6)</li> <li>· 핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 북어미역국(5.6)</li> <li>· 카프레제샐러드(1.2.5.6.12)</li> <li>· 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15)</li> <li>· 우영강정(2.5.6.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>
열량:791.0kcal / 단백질:21.8g	열량:659.8kcal / 단백질:30.9g		열량:725.5kcal / 단백질:26.4g	열량:716.9kcal / 단백질:35.2g
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 열갈이된장국(5.6)</li> <li>· 부추참깨소스무침(1.5.6.13)</li> <li>· 고추잡채*또띠아(2.5.6.10.13.18)</li> <li>· 해물김치전(1.5.6.9.17)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 콩나물국(5)</li> <li>· 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 닭왕오븐구이(5.6.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 단감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 충무김밥</li> <li>· 우동(1.5.6)</li> <li>· 오징어어묵무침(1.5.6.13.17)</li> <li>· 쿤치스볼(1.2.5.6)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 감귤주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 떡국(1.16)</li> <li>· 메추리알곤약조림(1.5.6.13)</li> <li>· 오이도라지무침(5.6.13)</li> <li>· 고로케*케첩(1.5.6.10.12)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 유부김치국(5.9)</li> <li>· 황도요거트샐러드(2.11)</li> <li>· 새송이고사리볶음(5)</li> <li>· 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> </ul>
열량:606.0kcal / 단백질:22.3g	열량:576.7kcal / 단백질:23.4g	열량:726.1kcal / 단백질:30.4g	열량:747.7kcal / 단백질:18.7g	열량:736.7kcal / 단백질:29.9g
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 동물친구편빵(1.2.5.6)</li> <li>· 닭곰탕(5.6.15)</li> <li>· 순대찜(2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 취나물된장무침(5.6)</li> <li>· 돈육김치볶음(5.6.9.10.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9)</li> <li>· 계란찜(1.2.5.9.13)</li> <li>· 브로콜리흑임자무침(1.5)</li> <li>· 오리훈제복음(5.6.13.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 순한마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 건새우마늘중복음(5.6.9.13)</li> <li>· 볼카츠(1.5.6.10)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 간장비빔국수(5.6.13)</li> <li>· 팽이버섯된장국(5.6)</li> <li>· 매콤돈사태무조림(5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 크래커단호박고구마범벅(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 초코바움쿠펜(1.2.5.6)</li> <li>· 들깨미역국(5.6)</li> <li>· 수육*쌈장(5.6.10.13)</li> <li>· 깻잎무쌈</li> <li>· 애호박볶음(5.9)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>
열량:757.0kcal / 단백질:38.9g	열량:719.0kcal / 단백질:32.2g	열량:730.6kcal / 단백질:17.0g	열량:735.3kcal / 단백질:31.6g	열량:699.5kcal / 단백질:30.5g
10/28	10/29	10/30	10/31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 순살감자탕(5.6.10)</li> <li>· 열무된장무침(5.6)</li> <li>· 갈치구이(5)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 양념꼬치어묵(1.5.6.12.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 표고계란국(1)</li> <li>· 포시래기사과무침(5.6.13)</li> <li>· 닭짜장볶음(5.6.13.15.16)</li> <li>· 사모사튀김(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 팝콘치킨마요덮밥(1.5.6.13.15)</li> <li>· 쫄면두부된장국(5.6)</li> <li>· 콩나물무침(5)</li> <li>· 떡볶이(1.5.6.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 호박고추장찌개(5.6)</li> <li>· 견과류멸치볶음(5.6.13)</li> <li>· 돼지고기야채찜(10)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 굴</li> </ul>	
열량:743.6kcal / 단백질:37.4g	열량:733.5kcal / 단백질:29.3g	열량:786.7kcal / 단백질:29.8g	열량:656.1kcal / 단백질:37.8g	