



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 | | | | | | |
| | | | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | | | |
| | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | |
| | 5 | 2 | 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 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 마늘을 먹어야 했을까요?

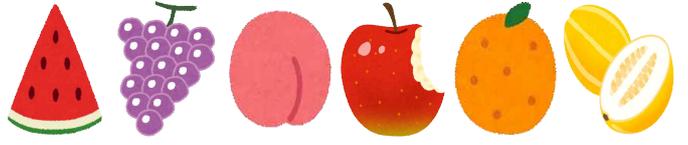
썩과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 썩과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

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

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 | 주꾸미 | 우렁 |
| 원산지 표시 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/수입산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남산 | 국내산 |
| 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 식단명 옆에 번호로 표시 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 Mon | 화요일 Tue | 수요일 Wed | 목요일 Thu | 금요일 Fri |
|---|---|---|---|---|
| | | 10/2 | 10/3(개천절) | 10/4 |
| | | · 비빔밥(1.5.6.13) · 아욱된장국(5.6) · 올방개묵김무침(5.6.13) · 너비아니구이(5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 요구르트(2) | 하늘이 처음 열린 날 개천절  | |
| | | 열량840.1kcal /단백질:34.1g | | |
| 10/7 | 10/8 | 10/9(한글날) | 10/10 | 10/11 |
| · 귀리밥 · 버섯들깨국(5.6.17) · 오리불고기(5.6.13) · 잡채(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 꿀떡 · 상추쌈 | · 콜로렐라쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.18) · 참나물유자청무침(13) · 부추야채전(1.5.6) · 돼지갈비구이(5.6.10.13.18) · 총각김치(9) |  | · 강황밥 · 근대된장국(5.6) · 두부*김치볶음(5.9.13) · 새우멸치김자반(1.5.6.9.13) · 깻잎순볶음(5.6) · 핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16) | · 차수수밥 · 북어미역국(5.6) · 카페제셀러드(1.2.5.6.12) · 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15) · 우영강정(2.5.6.12.13) · 배추김치(9) |
| 열량:791.0kcal /단백질:21.8g | 열량:659.8kcal /단백질:30.9g | | 열량725.5kcal /단백질:26.4g | 열량:716.9kcal /단백질:35.2g |
| 10/14 | 10/15 | 10/16 | 10/17 | 10/18 |
| · 찰쌀밥 · 열갈이된장국(5.6) · 부추참깨소스무침(1.5.6.13) · 고추잡채*또띠아(2.5.6.10.13.18) · 해물김치전(1.5.6.9.17) · 깍두기(9) | · 흑미밥 · 콩나물국(5) · 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 닭왕오브구이(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 단감 | · 충무김밥 · 우동(1.5.6) · 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) · 콘치즈볼(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 감귤주스(13) | · 찰쌀밥 · 떡국(1.16) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13) · 오이도라지무침(5.6.13) · 고로케*케첩(1.5.6.10.12) · 배추김치(9) | · 현미밥 · 유부김치국(5.9) · 황도요거트샐러드(2.11) · 새송이고사리볶음(5) · 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) |
| 열량606.0kcal /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 |
| · 찰쌀밥 · 동물친구편빵(1.2.5.6) · 닭곰탕(5.6.15) · 순대찜(2.5.6.10.13.16) · 취나물된장무침(5.6) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) · 깍두기(9) | · 현미밥 · 참치김치찌개(5.9) · 계란찜(1.2.5.9.13) · 브로콜리흑임자무침(1.5) · 오리훈제볶음(5.6.13.18) · 총각김치(9) | · 잡곡밥(5) · 순한마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) · 단무지 · 견새우마늘증볶음(5.6.9.13) · 볼카츠(1.5.6.10) · 배추김치(9) | · 찰쌀밥 · 간장비빔국수(5.6.13) · 팽이버섯된장국(5.6) · 매콤돈사태무조림(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 크래커단호박고구마범벅(1.2.5.6.13) | · 차조밥 · 초코바움쿠헤ن(1.2.5.6) · 들깨미역국(5.6) · 수육*쌈장(5.6.10.13) · 깻잎무쌈 · 애호박볶음(5.9) · 배추김치(9) |
| 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 | |
| · 귀리밥 · 순살감자탕(5.6.10) · 열무된장무침(5.6) · 갈치구이(5) · 배추김치(9) · 양념꼬치어묵(1.5.6.12.13) | · 찰쌀밥 · 표고계란국(1) · 꼬시래기사과무침(5.6.13) · 닭짜장볶음(5.6.13.15.16) · 사모사튀김(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) | · 팝콘치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) · 송갯두부된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 떡볶이(1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 요구르트(2) | · 보리밥 · 호박고추장찌개(5.6) · 견과류멸치볶음(5.6.13) · 돼지고기야채찜(10) · 배추김치(9) · 굴 | |
| 열량:743.6kcal /단백질37.4g | 열량:733.5kcal /단백질:29.3g | 열량:786.7kcal /단백질:29.8g | 열량:656.1kcal /단백질:37.8g | |