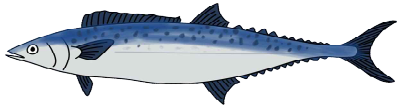




다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
**맛있는 NEW 영양소식**  
2022년 10월호

**행복한교육**  
모든 아이는 우리 모두의 아이

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 세종

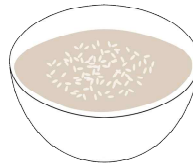
의 건강이 걱정되어 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

**둘째, 토란국**



‘속이 짹 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. 식이 섬유가 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 좋겠죠?

한글날의 처음 이름 ‘가갸날’



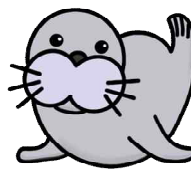
‘가갸날’ 한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렸고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

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.



\*출처 네이버 지식백과사전 이하

# 사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소** **식단 계획표** (2022년 10월)

|  |   |                 |             |              |             |              |      |                |     |     |             |     |     |     |     |
|--|---|-----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------|----------------|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|
| 영양량<br>및<br>식재료<br>원산지<br>표시                       | 식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.   |                 |             |              |             |              |      |                |     |     |             |     |     |     |     |
|  | 쌀<br>(백미)   | 김치(배추,<br>고춧가루) | 쇠고기/<br>가공품 | 돼지고기<br>/가공품 | 닭고기<br>/가공품 | 오리고기<br>/가공품 | 낙지   | 명태(동태,<br>코다리) | 고등어 | 갈치  | 오징어/<br>가공품 | 꽃게  | 조기  | 두부  | 주꾸미 |
|  | 국내산   | 국내산             | 국내산<br>(한우) | 국내산          | 국내산         | 국내산          | 베트남산 | 러시아산           | 국내산 | 국내산 | 국내산         | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 태국산 |
| 잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용 |   |                 |             |              |             |              |      |                |     |     |             |     |     |     |     |
| 알레르기<br>정보   | ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염<br>⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다.<br>※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  |
|---|--|---|---|--|
| 10/3 개천절  | 10/4   | 10/5  | 10/6  | 10/7   |
|  <p>한민족의 하늘이 처음 열린 날</p> <p><b>“개천절”</b></p> <p>10월 3일 개천절을 맞아 민족 대표 33인이 고조된 건국을 기념하는 날입니다.</p>                      | <p><b>흑미밥</b></p> <p>유부콩나물국(5.)<br/>두부조림(5.6.13.)<br/>주꾸미불고기(5.6.10.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>느타리버섯볶음(5.6.9.)</p> <p>열량:558.4kcal/단백질:29.6g</p>                            | <p>소보로비빔밥(1.5.6.9.13.16.)<br/>호박알두부된장국(5.6.)<br/>도토리묵참나물무침(5.6.13.)<br/>로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br/>튀김어묵(1.5.6.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>사과주스(5.13.)</p> <p>열량:797.9kcal/단백질:21.9g</p>             | <p><b>현미밥</b></p> <p>소고기두부국(5.6.16.)<br/>새송이계란장조림(1.5.6.10.13.)<br/>닭고기김치찌침(5.6.9.13.15.)<br/>근대된장무침(5.6.)<br/>깍두기(9.13.)</p> <p>열량:647.4kcal/단백질:31.1g</p>     | <p><b>흑미밥</b></p> <p>돼지고기김치찌개(5.9.10.)<br/>명엽채조림(5.6.13.17.)<br/>파채너비아니구이(4.5.6.10.15.16.18.)<br/>총각김치(9.)<br/>한글과자(1.2.5.6.)</p> <p>열량:818.4kcal/단백질:41.5g</p>    |
| 10/10 대체공휴일   | 10/11  | 10/12   | 10/13   | 10/14  |
|  <p>10월 9일</p> <p><b>한글날</b></p> <p>10월10일 대체공휴일</p> <p>훈민정음의 발명을 기념하여 한글의 독창성과 과학성을 널리 알리고 한글 사용 의식을 높이기 위한 기념일</p> | <p><b>기장밥</b></p> <p>감자두부국(5.6.)<br/>연근호두조림(5.6.13.14.)<br/>느타리버섯애호박볶음(5.6.13.)<br/>명태살갈정(1.4.5.6.12.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p>열량:662.1cal/단백질:25.4g</p>          | <p>베이컨볶음밥(2.5.9.10.13.16.18.)<br/>당근크림스프(1.2.5.6.13.16.)<br/>머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.)<br/>치커리사과무침(5.6.13.)<br/>오이무피클<br/>마늘빵(2.5.6.)</p> <p>열량:837.4kcal/단백질:25.2g</p>                             | <p><b>찹쌀밥</b></p> <p>순두부찌개(1.5.6.9.18.)<br/>삼치무조림(5.6.7.9.13.)<br/>일식계란찜(1.2.5.6.8.9.13.)<br/>단호박감자채볶음(5.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p>열량:668.8kcal/단백질:34.0g</p>    | <p><b>차수수잡곡밥</b></p> <p>시금치된장국(5.6.)<br/>숙주소불고기(5.6.13.16.)<br/>팽이버섯김치전(1.5.6.9.10.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>떠먹는요구르트(2.)</p> <p>열량:651.6kcal/단백질:29.9g</p>             |
| 10/17   | 10/18  | 10/19   | 10/20   | 10/21  |
| <p><b>보리밥</b></p> <p>우렁된장찌개(5.6.13.)<br/>두부햄간장조림(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br/>취나물된장무침(5.6.)<br/>조기구이(5.6.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p>열량:623.8kcal/단백질:18.4g</p>   | <p><b>현미밥</b></p> <p>동태찌개(5.6.13.)<br/>청경채토마토겉절이(5.6.12.13.)<br/>새송이버섯볶음(1.4.5.6.13.18.)<br/>자장불고기(5.6.10.13.16.18.)<br/>깍두기(9.13.)</p> <p>열량:694.2kcal/단백질:33.5g</p>  | <p><b>제육야채덮밥(5.6.10.13.)</b></p> <p>훈한무국(5.18.)<br/>시금치무침(5.6.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>새싹보리<br/>핫도그(1.2.5.6.10.12.16.)<br/>고구마옥수수샐러드(1.5.13.)</p> <p>열량:732.3kcal/단백질:33.5g</p>                       | <p><b>울무밥</b></p> <p>청국장돼지고기찌개(5.6.9.10.)<br/>열무나물무침(5.6.)<br/>떡잡채(5.6.10.13.18.)<br/>오징어낙지볶음&amp;소면(5.6.13.17.)<br/>총각김치(9.)</p> <p>열량:732.3kcal/단백질:33.5g</p> | <p><b>귀리밥</b></p> <p>새송이버섯떡국(1.16.)<br/>돼지고기우렁장조림(1.5.6.10.13.)<br/>비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)<br/>김구이<br/>배추김치(9.13.)</p> <p>열량:723.7kcal/단백질:32.0g</p>             |
| 10/24   | 10/25  | 10/26   | 10/27   | 10/28  |
| <p><b>흑미밥</b></p> <p>김치연포탕(5.9.)<br/>얼갈이배추된장무침(5.6.)<br/>애호박맛살볶음(5.6.9.)<br/>또띠아(2.5.6.)<br/>닭다리살바비큐소스구이(2.5.6.12.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p>열량:66.3kcal/단백질:27.2g</p>                            | <p><b>강황밥</b></p> <p>배추된장국(5.6.)<br/>해물완자조림(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.)<br/>고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br/>콩나물부추무침(5.)<br/>총각김치(9.)</p> <p>열량:671.6kcal/단백질:30.0g</p> | <p>우영채잔멸치볶음밥(5.6.10.13.18.)<br/>앵그리버드어묵국(1.5.6.7.13.18.)<br/>과일그늘라샐러드(1.2.5.6.11.12.)<br/>치킨까스&amp;칠리소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>미니치즈케이크(1.2.5.6.)</p> <p>열량:727.1kcal/단백질:26.6g</p> | <p><b>찹쌀밥</b></p> <p>설렁탕(5.6.16.)<br/>머위나물(5.6.)<br/>오징어말랭이무침(5.6.13.17.)<br/>깍두기(9.13.)<br/>호박죽(13.)<br/>요구르트(2.)</p> <p>열량:631.7kcal/단백질:24.6g</p>            | <p><b>흑미밥</b></p> <p>소고기미역국(5.6.16.)<br/>돼지고기버섯불고기(5.6.10.13.16.)<br/>비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>굴</p> <p>열량:676.7kcal/단백질:29.5g</p> |
| 10/31   |  |   |   |  |
| <p><b>잡곡밥(5.)</b></p> <p>소고기당면국(5.6.8.9.13.16.)<br/>어묵떡조림(1.5.6.13.)<br/>로제닭볶음탕(1.2.5.6.12.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>할로윈도넛(1.2.5.6.)</p> <p>열량:730kcal/단백질:28.7g</p>                                |  |   |   |  |