



10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

- 한로(寒露) : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- 상강(霜降) : 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

출처: 한국민속대백과사전

건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한지역사회영양학회, 한국식품영양과학회, 한국임상영양학회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위해 만든 날입니다. 건강한 식생활은 즉 건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 '식사'와 비슷한 날자인 '십사(14)'를 영양의 날로 정했다고 해요. 대한영양사협회는 해마다 전국민을 대상으로 다양한 영양의 날 기념행사 캠페인을 하고 있어요.

균형 잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? 식품구성자전거를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요.



나이	곡류	고기, 생선, 계란, 콩류	채소류	과일류	우유, 유제품류	유지, 당류
만6-11	3/2.5	3.5/3	7/6	1	2	5
만12-18	3.5/3	5.5/3.5	8/7	4/2	2	8/6

숫자를 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.
여기서 잠깐! '유지, 당류'를 하루에 8번이나 먹는다고요?
생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다.
각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

여러분도 식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요? 출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

개천절은 단군왕검이 우리나라 최초의 국가인 고조선을 세운 날을 기념하는 날입니다.

개천절에 관련된 신화를 알고 있나요? 아주 먼 옛날 하늘의 신 환인의 아들 환웅이 인간 세상으로 내려가 세상을 널리 이롭게 하고 싶어 했습니다. 환웅은 신단수라는 곳으로 내려가 세상을 다스리고 있었는데 어느 날 호랑이와 곰이 찾아와 사람이 되게 해달라고 합니다.

환웅은 그들에게 100일 동안 햇빛을 보지 않고 쑥과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한 번 찾아보세요!

〈쑥, 마늘과 친해지기〉



따뜻한 4월이 되면 들에서 쑥쑥 자라는 쑥은 대표적인 봄나물입니다. 쑥은 몸속에 있는 나쁜 독소를 밖으로 빼주기도 해요. 또한 비타민B군과 비타민C, 철분, 칼슘 등의 다양한 몸에 좋은 영양소가 들어있어요.

마늘은 고대 이집트에서부터 사용했던 역사가 오래된 채소로 매운맛과 독특한 향을 지니고 있지만 익히면 매운맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 아미노산(단백질)이 많고 셀레늄이라는 영양소가 많이 들어있어요.



출처: 교육부, 국립농업과학원

예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 순우리말이라고 해요. 10월 9일 한글날을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아볼까요?

- 수박의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- 복숭아는 한자어로 도실이라고 해요.
- 참외는 으름을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.
- 겉절이는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- 곰국은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- 부침개는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.
- 소박이는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 군산경포초 **식단 계획표** (2023년 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
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산
알레르기 정보	① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 팥, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣은 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.												
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.												

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
10/2 임시공휴일	10/3 개천절	10/4	10/5	10/6
10.2 임시공휴일	한민족의 하늘이 처음 열린 날 “개천절” 10월 3일 개천절을 유교 전통을 계승 고조선 건국을 기념하는 날입니다.	보리비빔밥(1.5.6.13.16) 우렁된장찌개(5.6.13) 청포묵숙주무침 LA갈비구이(5.6.10.13.18) 무생채(13) 배추김치(자율)(9) 배(13)	잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6) 오리불고기(5.6.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 김부각 양배추&오이고추쌈장(5.6.13)	떡갈비마요덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18) 가쓰오유부장국(5) 콩나물무침(5) 청경채무침(9) 단호박튀김(1.5.6) 깍두기(9) 미니도넛(1.2.5.6)
10/9 한글날	10/10	10/11	10/12	10/13
10월 9일 한글날 훈민정음의 발명을 기념하여 한글의 독창성과 과학성을 높이 알리고 한글 사용의 중요성을 높이기 위한 기념일	현미밥 육개장(1.5.6.16) 두부간장조림(5.6.13) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15) 고구마줄기들깨볶음(5.6) 깍두기(9) 바나나	마제라구소스계란볶음밥(1.5.6.12.13.18) 라자냐(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 양송이스프(2.5.6.13.16) 토마토새싹샐러드(1.2.3.5.6.12) 폭찹스테이크(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 자몽푸딩	보리밥 소고기순두부찌개(1.5.6.16) 햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 피카츄가스(1.5.6.10.12.13.18) 느타리버섯갯잎볶음(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓주스(13)	차조밥 아욱된장국(5.6) 부추겉절이(5.6.13) 미니육전(1.5.6.10.15.18) 포테이토순살고등어구이(5.7) 배추김치(9) 꽃꾸기(1.2.5.6)
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20 저탄소그린밥상
차수수잡곡밥 생크림크로칸슈(1.2.5.6) 닭곰탕(5.6.15) 상추겉절이(5.6.13) 주꾸미불고기(5.6.10) 건취나물볶음(5.6) 깍두기(9)	녹두밥 청국장돼지고기찌개(5.6.9.10) 숙주나물 포시래기사과무침(5.6.13) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 단감	누룽지해물덮밥(5.6.8.9.13.16.17.18) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 열무나물무침(5.6) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 라임오렌지주스(13)	기장밥 소고기두부국(5.6.16) 크림소스미트볼비엔나(1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵감자떡조림(1.5.6.13) 허니갈릭전갱이살구이 배추김치(9) 불고기브리토(2.5.6.10.13)	귀리밥 버섯조랭이떡국(1.16) 우렁배초무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 두부텐더(1.5.6.13) 배추김치(9) 어묵바(1.5.6.12.13)
열량:614.8kcal/단백질:32.5g	열량:597.4kcal/단백질:31.3g	열량:791.0kcal/단백질:21.8g	열량:623.8kcal/단백질:27.1g	열량:658.7kcal/단백질:23.4g
10/23	10/24	10/25 독도의날	10/26	10/27
녹미밥 콩나물국(5) 연근조림(5.6.13) 달걀달카레볶음(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 두부참치김치볶음(5.9.13) 김구이 깍두기(9) 치즈스테이크볼포치(1.2.5.6.10.12.15.16)	밀쌀밥(6) 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 시금치무침(5.6.13) 난자완스(1.2.5.6.13.15.16) 미니하트감자튀김(5.6.12) 깍두기(9) 미니사과(13)	전복콩나물밥&양념장(5.6.18) 팽이버섯된장국(5.6) 무장아찌무침(13) 제육볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 독도케이크(1.2.5.6) 블루레몬에이드	홍미밥 홍합수제비(5.6.18) 찜닭(5.6.13.15) 자장불닭소스팽이버섯구이(2.5.6.13) 고구마옥수수샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 드링킹요구르트(2)	흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 콩나물파채무침(5.13) 오징어김치전(1.5.6) 양념갈비살구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6)
열량:774.9kcal/단백질:31.8g	열량:675.7kcal/단백질:21.6g	열량:581.3kcal/단백질:25.1g	열량:605.5kcal/단백질:18.2g	열량:617.6kcal/단백질:25g
10/30	10/31	가을이 왔어요 살랑살랑 가을바람이 불어오는 계절!		
차조밥 아귀탕(5) 얼갈이배추된장무침(5.6) 오삼불고기(5.6.10.17) 배추김치(9) 콤비네이션코파파자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 달밤라떼(2)	차수수잡곡밥 한우김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 근대된장국(5.6) 양배추콘샐러드(1.5.13) 자메이카치킨구이(2.5.6.12.13.15) 총각김치(9) 사과(13)			
열량:612.9kcal/단백질:31.4g	열량:628.7kcal/단백질:20.6g			