다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

맛있는 NEW 영양소식

2024년 10월호

군산경포초등학교

우) 54033 군산시 백릉로 75 교무실 063)445-4772 행정실 063)445-0611 FAX 063)445-9744

후끈한 더위는 사라지고 어느덧 공기가 바삭해지는 가을! 가을에는 어떤 식재료와 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

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	1 2	2 1	
			5	2 2	1 2 1	3 1 1	1 1 1	1 1	1 2 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 곶감으로도 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?

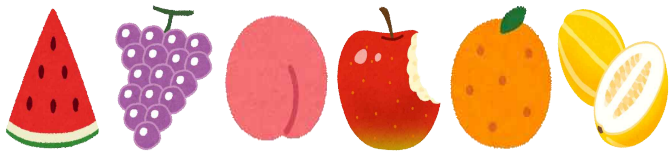
쑥과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 쑥과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 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

아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 **군산경포초** # 식단 계획표 (2024년 10월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	쭈꾸미/가공품	다랑어/가공품	우렁쉥이/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	중국산/중국산	원양산/원양산	국내산/국내산
	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) ⑲잣은 **식단명 옆에 번호로 표시**합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
	10/1 임시공휴일	10/2	10/3 개천절	10/4 재량휴업일
		소보로비빔밥(1.5.6.13.16) 우렁된장찌개(5.6.13) 청포묵김무침 명태살두부전(1.5.6) 무생채(13) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 열량:573.1kcal/단백질:18.5g		
10/7	10/8 초록밥상	10/9 한글날	10/10	10/11
현미밥 꽃게탕(5.6.8) 꼬막배무침(5.6.13.18) 비름나물무침(5.6.13) 숙주돼지고기불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) 열량:554.7kcal/단백질:27.2g	흥미밥 한글어묵국(1.5.6.7.13.18) 아욱된장무침(5.6) 명태까스&소스(1.5.6.13) 고구마범벅(1.5.13) 깍두기(9) 샤인머스캣 열량:624.9kcal/단백질:20g		밀쌀밥(6) 아욱된장국(5.6) 깻잎순나물(5.6) 새송이애호박볶음(5) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 배추김치(9) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.10.16) 열량:755kcal/단백질:25.6g	흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 청경채사과겉절이(5.6.13) 계란말이(1.5) 순살고등어구이(5.7) 깍두기(9) 단감 열량:619.1kcal/단백질:31.4g
10/14 초록밥상	10/15	10/16	10/17	10/18
기장밥 김치감자수제비(5.6.9) 우엉채떡조림(5.6.13) 일식계란찜(1.2.5.6.13) 건파래실파무침(5.6) 깍두기(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 열량:618.4kcal/단백질:21.7g	차조밥 황태순두부국(1.5.6) 고구마줄기나물 찹스테이크(5.6.10.12.13.16) 오징어숙회&초고추장(5.6.13.17) 배추김치(9) 수제블루베리요거트(2.5.6.13) 열량:525.7kcal/단백질:33.1g	목살야채볶음밥(1.5.6.10.13.18) 투움바파스타(1.2.5.6.10.13) 단호박스프(2.5.6.13.16) 참나물샐러드(1.4.5.6.13) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 스틱단무지 배추김치(자율)(9) 청귤주스(13) 열량:760.6kcal/단백질:27.9g	현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 미역줄기볶음(5.6) 콩나물낙지볶음(5.6.13) 콘치즈감자전(5.6) 총각김치(9) 샤인머스캣 열량:619.7kcal/단백질:23.9g	흑미밥 소고기숙주국(5.6.16) 건취나물볶음(5.6) 가지마파두부(5.6.10.12.13.18) 지파이(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 배(13) 열량:735.5kcal/단백질:26.5g
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25 독도의날
녹미밥 육개장(1.5.6.16) 카레닭볶음탕(2.5.6.12.13.15.16.18) 가지나물(5.6) 그래놀라멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 초코우유(2) 열량:749.8kcal/단백질:31g	밀쌀밥(6) 홍합두부국(5.18) 치커리무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 오리훈제&무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 열량:660.2kcal/단백질:22.9g	식물성햄계란볶음밥(1.2.5.6.13.18) 어묵꼬치우동(1.5.6) 숙주나물 순살반반치킨(5) 알감자버터구이(2.13) 깍두기(9) 요구르트(2) 열량:6367kcal/단백질:22.2g	잡곡밥(5) 맑은아귀탕(5.6) 시금치유부무침(5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 갈비맛돼지구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 귤 열량:567kcal/단백질:29.1g	보리밥 얼갈이배추된장국(5.6) 무시래기조림(5.6) 쫄면무침&납작만두(1.5.6.13) 콘카레삼치살구이(5) 배추김치(9) 독도사랑빵(1.2.5.6) 열량:603.9kcal/단백질:27.2g
10/28	10/29	10/30	10/31	
현미밥 소고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 잡채(5.6.10.13) 닭다리살스테이크(15) 배추김치(9) 백설기 열량:647.4kcal/단백질:24g	차수수잡곡밥 소고기떡국(1.16) 돼지고기계란장조림(1.5.6.10.13) 무나물(5) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 열량:707.8kcal/단백질:32.9g	단호박짜장밥(5.6.10.13.16) 실파계란국(1) 얼갈이배추무침(5.6) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) 두부탕수육(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 짜먹는사과 열량:599kcal/단백질:17.5g	귀리밥 김치비빔국수(5.6.9.13) 콩나물국(5) 순살족발(10) 부추무침(5.6.13) 상추쌈 배추김치(자율)(9) 사과(13) 열량:648.7kcal/단백질:20.9g	