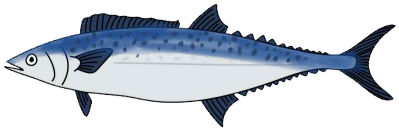
생각은 크게, 마음은 따뜻하게, 배움은 즐거운 하가교육

10월 영양소식지 및 식단 안내

전주하가초등학교
제 2022-101호

10월의 제철 식재료



고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선 중 하나인 삼치. 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌 발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선이랍니다. 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?

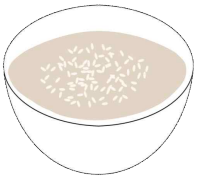
첫째, 고기

상차림에 고기반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계백숙 등 고기류를 즐겨 찾았따고 합니다. 이에 어의가 세종의 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 꽉 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. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변 활동에 도움을 주며 비타민B군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠죠?

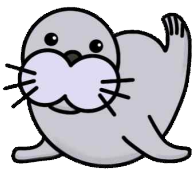
한글날의 처음 이름 '가갸날'

한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이에요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 '가갸날'이라고 불렸고, 1928년 '한글날'로 개칭되었어요.

10월 25일은 독도의 날

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 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 잊지 말아야 할 수호신이에요.

조선의 어부이자 민간외교가 안용복

안용복은 우리 땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.

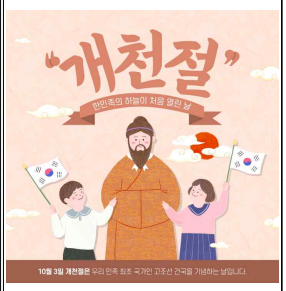
10월 학교급식 식단안내

☻ 영양 및 원산지 정보안내 http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

3 Mon	4 Tue 10월 생일밥상	5 Wed 수다날	6 Thu	7 Fri
	친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16.) 근대무침(5.6.) 오리김치불고기(5.6.9.13.) 달걀말이(1.5.) 깍두기(9.) 꿀떡(5.)	김밥볶음밥(1.5.6.8.10.12.13.16.) 열무된장국(5.6.) 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 웨지감자(2.5.13.) 배추김치(9.) 과채주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.3/31.1/162.5/3.8	친환경현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 고사리나물(5.) 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 포도(머루) * 에너지/단백질/칼슘/철 454.6/28.6/130/2.7	친환경찰흑미밥 새우살호박국(5.6.9.) 단호박갈비찜(5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 베이컨감자채볶음(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 한글날쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.1/24.8/54.9/2.5
10 Mon	11 Tue	12 Wed 수다날	13 Thu	14 Fri
	친환경찹쌀현미밥 꽃게된장국(5.6.8.) 볼어묵조림(1.5.6.13.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 포도워터젤리 양배추쌈(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.4/32.4/148.3/2.6	후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 토마토스파게티(2.5.6.10.12.15.16.18.) 블루베리샐러드(1.2.5.) 고구마치즈롤까스(브라운)(2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 브로콜리크림수프(2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/23.3/159.5/2.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지김치찌개(5.6.9.10.) 혼제닭다리살양파찜(머스터드)(1.5.6.13.15.) 지리멸치볶음(5.6.13.) 애호박채전(1.5.6.) 깍두기(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/36/104.5/2.3	친환경귀리밥 버섯된장국(5.6.) 사과부추무침(5.6.9.) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 돼지간장양념구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.1/25.8/39.2/2.2
17 Mon	18 Tue	19 Wed 수다날	20 Thu	21 Fri
친환경발아찰현미밥 김치우동(1.2.5.6.7.9.) 돼지찍찹(2.5.6.8.10.12.15.16.18.) 메추리알카레조림(1.2.4.5.6.9.10.12.13.14.15.16.18.) 무생채(13.) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 491.9/28.6/73.8/3	친환경찰흑미밥 소고기샤브국(5.6.16.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.16.) 떡볶이(1.2.5.6.) 통살새우까스(타르타르)(1.2.5.6.8.9.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/22.6/93.2/4.6	참치비빔밥(초고추장)(5.6.) 바지락살된장국(5.6.18.) 쫀득복만두(고기+김치)(1.5.6.10.16.18.) 울외장아찌 허니순살치킨(5.6.8.15.18.) 백김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.2/38.4/121.6/13.5	친환경율무밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 마파두부(5.6.10.18.) 유자단무지맛살냉채(5.6.8.13.) 짜장닭갈비(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 492.7/35.7/116.4/11.3	친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.16.) 주꾸미낙지볶음(5.6.) 현미동그랑땡(5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 브로콜리새송이숙회(초장)(5.6.13.) 친환경딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/31.5/237.7/4.5
24 Mon	25 Tue 독도의날	26 Wed 수다날	27 Thu	28 Fri
친환경현미밥 순두부찌개(1.5.6.17.18.) 청포묵김가루무침(5.6.9.) 버섯불고기(5.6.10.) 해물부추전(5.6.9.17.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.9/33.5/78.1/3.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 해물된장찌개(5.6.9.13.18.) 두부간장조림(5.6.13.) 순살닭볶음탕(5.6.13.15.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 독도의날요거타임(포도)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.3/36.6/226.2/5.7	눈꽃치즈김치볶음밥(2.5.6.9.10.12.16.) 달걀실파국(1.) 오이초무침 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/16.9/103.3/3.9	친환경귀리밥 오리탕(5.6.) 메추리알샐러드(1.5.16.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 언양식불고기(파채)(2.5.6.10.16.) 백김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.7/21.9/99.6/4.9	친환경율무밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 순살고등어무조림(5.6.7.) 깻잎겉절이(13.) 햄에그까스(케첩)(1.2.5.6.10.12.18.) 깍두기(9.) 미니갈릭크로와상(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/27.3/119.9/3.8
31 Mon 할로윈데이				
친환경찹쌀현미밥 김치콩나물국(5.6.9.) 돼지수육(5.6.10.) 잡채(5.6.10.13.) 보쌈김치(9.) 단호박죽(13.) 상추+오이스틱(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 423.9/24.9/64.3/2.1	☞알레르기정보 ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.			

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치)
* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
* 쇠고기:국내산한우(암소)
* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
* 갈치:세네갈
* 낙지: 베트남산,중국산 명태,코다리:러시아산
* 수산물 가공품 : 국내산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용
* 다랑어: 원양산
* 아귀: 국내산
* 주꾸미: 국내산, 베트남