



10월 영양소식지 및 식단 안내

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 먹는다고~?

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 빕니다.

환웅은 그들에게 100일 동안 햇빛을 보지 않고 쉼과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한번 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 알아보을까요?

• **수박의 수는 水(물 수)라** 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.

• **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.

• **참외**는 으름을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.

• **겉절이**는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.

• **곰국**은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.

• **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.

• **소박이**는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

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.

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed ● 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
임시공휴일	 한민족의 아들이 처음 열린 날 “개천절” 10월 대개천절은 10월 3일 국경일인 10월 3일을 기념하는 날이다.	김치볶음밥(김가루)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 새우살호박국(9.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 히니순살치킨(5.6.13.15) 무생채(13) 친환경딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/30.9/109.3/3.1	친환경찰보리밥 육개장(16) 닭봉조림(5.6.13.15) 크림미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 치커리우자청무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도(머루) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.0/25.3/95.1/2.3	친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.10.16) 시금치나물 콩나물불고기(5.6.10.13) 순살고등어구이(5.6.7.13) 깍두기(9) 쿠앤크슈퍼볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/37.3/100.1/3.4
10/9 Mon	10/10 Tue ● 10월 생일발상	10/11 Wed ● 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
 10월 9일 한글날 한민족의 아들이 처음 열린 날 한글날은 10월 9일 국경일인 10월 9일을 기념하는 날이다.	친환경찰현미밥 홍합살미역국(5.6.18) 김치닭갈비(5.6.9.13.15) 달걀말이(1) 총각김치(9) 미니딸기치즈스티도넛(1.2.5.6) 채소스틱(쌈장)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/30.5/99.0/3.1	새우볶음밥(1.5.9.13) 얼갈이된장국(5.6) 고구마타래과망탕(5.6.13) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.9/18.1/109.4/1.1	친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 고막무침(5.6.13.18) 미니돈까스(케첩)(1.5.6.10.12) 닭날개오븐구이(2.5.6.13.15) 백김치(9) 친환경사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/25.4/78.0/2.6	친환경귀리밥 잔치국수(1.5.6) 양념한입돼지조림(5.6.10) 전만두(1.5.6.10.16.18) 참깨소스부추무침(5.6.13) 배추겉절이(13) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.4/37.8/69.9/2.6
10/16 Mon ● 지구살리기데이	10/17 Tue	10/18 Wed ● 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경발아현미밥 근대된장국(5.6) 숙주나물무침 콩고기데리야끼볶음(1.5.6.13) 순살삼치염장튀김(5.6.13) 배추김치(9) 친환경반달떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/24.9/83.2/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기우거지국(5.6.16) 미역줄기볶음 술불갈비맛오리불고기(2.5.6.9.13.18) 무생채(13) 배 오징어브로콜리숙회(초장)(5.6.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/25.7/115.6/3.0	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 꼬들단무지무침 새우튀김(타르타르)(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(2.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/21.3/121.6/3.9	친환경차수수밥 해물된장찌개(5.6.9.13.18) 단호박갈비찜(5.6.10.13) 오이초무침(13) 해물부추전(1.6.9.13.17) 배추김치(9) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/34.1/126.5/4.7	친환경찰기장밥 꽃게장(5.6.8.13.17) 참치마요번벙+구이김(1.5.13) 애호박새송이버섯볶음 치즈스테이크(브라운)(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 애플망고주스(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/26.0/115.8/2.1
10/23 Mon ● 지구살리기데이	10/24 Tue	10/25 Wed ● 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
친환경발아찰현미밥 버섯매운탕(5.6) 채소달걀찜(1) 감자채볶음(5.6.13) 콘크런치새우강정샐러드(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 467.0/16.9/108.6/2.1	친환경차조밥 감자호박된장국(5.6) 돼지수육(5.6.10) 순살아귀찜(5.13) 보쌈김치(9) 친환경비타민주스(13) 상추+깻잎(쌈장)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/31.4/73.1/3.6	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 어묵국(1.2.5.6.9) 진미제조림(5.6.13.17) 닭꼬치(5.6.15) 깍두기(9) 라즈베리초코독도케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.2/26.4/88.2/8.6	친환경올무밥 동태매운탕(5.6.13.18) 돼지숙주볶음(5.6.10.13.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 브로콜리파프리카볶음(5.6) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.2/32.2/116.1/2.4	친환경조각서리태밥(5) 열무된장국(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 지리멸치볶음(5.6.13) 우리밀치킨까스(허니머스터드)(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.3/20.4/127.4/1.8
10/30 Mon	10/31 Tue	☞ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.		
친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.17.18) 훈제닭다리살양파찜(머스터드)(1.5.6.13.15) 콩나물무침(5) 해물김치전(6.9.13.17) 총각김치(9) 참쌀초코볼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/30.0/100.5/2.9	친환경현미밥 소고기샤브국(5.6.16) 돼지족발(5.6.10.12.13.16.18) 두부조림(5.6.13) 청포묵김가루무침 배추김치(9) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/28.3/97.1/2.8			

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡), 찹쌀, 현미: 국내산
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
* 고등어, 참치, 오징어, 꽃게: 국내산
* 우렁쉥이 : 국내산
* 다랑어: 원양산

* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
* 쇠고기: 국내산 한우
* 갈치: 세네갈
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 전복, 방어, 부세는 미사용
* 아귀: 국내산

* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(모든김치)
* 축산물가공품: 국내산(베이컨: 국내산)
* 낙지: 베트남산, 중국산 * 명태, 코다리: 러시아산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 전복, 방어, 부세는 미사용
* 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산