



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

8월 영양소식지 및 월간식단

8월의 절기에 대해 알아보아요

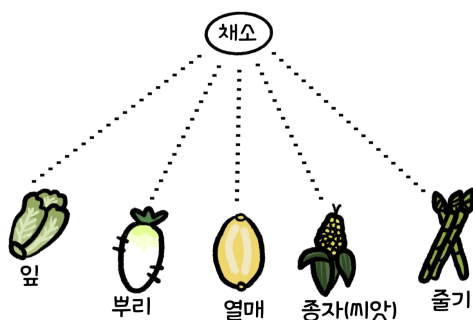
▶ **입추** : 우리나라의 13번째의 절기인 '입추'는 무더운 여름이 지나고 가을이 왔음을 뜻하는 날로 곡식이 여물어가는 시기이기도 했대요. 조상들은 입추에 하늘이 청명(맑고 푸르면)하면 풍년이라고 여기고 비가 많이 내리면 벼가 잘 자라지 못한다고 점쳤다고 합니다.

▶ **처서** : 음력 7월 15일 무렵 정도(양력으로 8월 23일 경)를 말하는 처서는 더위가 그치고 선선해진다고 해서 붙여진 이름이에요. 아침저녁으로 쌀쌀하다고 해서 옛 속담에 '처서가 지나면 OO도 입이 빠뚫어진다.'라는 속담이 있대요. OO에 들어갈 곤충은 무엇일까요? 힌트는 **여름밤마다 여러분의 피를 짹 짹 빨아먹는 곤충**입니다.

출처: 「한국민속대백과사전」

채소 이렇게 분류해보아요!

더운 여름철, 우리에게 많은 비타민과 무기질을 제공해주는 고마운 채소. 채소를 분류하는 방법은 여러 가지가 있지만 그 중에서도 **우리가 어떤 부분을 먹는지에 따라 분류**해볼까요?



엽채류

- 먹는 부분이 앞인 채소
- 배추, 양배추, 상추, 시금치 등

근채류

- 먹는 부분이 뿌리인 채소
- 무, 당근, 고구마, 감자, 생강 등

과채류

- 먹는 부분이 열매인 채소
- 호박, 참외, 고추, 완두콩, 딸기 등

종실류

- 먹는 부분이 종자(씨앗)인 채소
- 옥수수, 콩

경채류

- 먹는 부분이 줄기인 채소
- 아스파라거스, 샐러리, 죽순 등

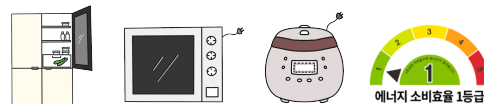
이 외에도 콜리플라워, 브로콜리처럼 우리가 먹는 부분이 꽃인 채소도 있어요.

8월 22일, 에너지의 날

2003년 8월 22일. 이 날은 우리나라에서 역대 최대 전력소비를 기록한 날이에요. 이 기록을 바탕으로 우리나라에서는 에너지의 중요성을 깨닫고 2004년부터 8월 22일을 에너지의 날로 정했어요.

에너지의 날에는 **오후 2시부터 3시까지 에어컨 끄기, 밤 9시에는 전국에서 동시 5분 동안 전등 끄기** 등의 행사를 해요.

여러분도 소중한 에너지자원을 지키기 위해서 8월 22일만큼은 나만의 에너지 아끼기를 실천해보세요.



- ✓ 냉장고 60%만 채워 냉기 순환 / 냉동실 가득 채워 냉기 보존
- ✓ 밥은 먹을 만큼만 요리하여 장시간 보온 사용하지 않기
- ✓ 전자레인지 내부 깨끗이 유지하여 열전달 효율 높이기
- ✓ 사용하지 않을 땐 플러그 뽑기
- ✓ 에너지 소비효율 1등급 가전제품 사용

출처: 「한국에너지공단」 블로그

독립운동가들이 좋아하던 음식

광복절은 1945년 우리나라가 일본으로부터 해방된 것을 기념하고, 대한민국 정부수립을 축하하는 날입니다.

그 의미를 되새기며 독립운동가들이 즐겨 먹던 음식에 대해 알아보을까요?



김구 선생 - 쫄즈

쫄즈는 찹쌀을 대나무 잎에 싸서 실로 묶은 뒤 찐 음식이에요. 속에는 건포도, 대추 등의 다양한 재료를 넣어요. 일제의 추적을 피하던 시절의 김구 선생은 쫄즈로 자주 끼니를 해결했어요.



안중근 선생 - 꺾바로우

안중근 선생이 의거를 계획하며 먹은 요리! 탕수육과 비슷하지만 돼지고기에 전분 대신 찹쌀가루로 만든 튀김옷을 입히고 새콤 달콤한 소스와 함께 먹는답니다.



지복영 선생 - 충유병

대한민국 임시정부의 여군이자 여성 광복군 지복영 선생은 평소에 중국식 파전병인 충유병을 즐겨 먹었어요. 밀가루 반죽 안에 참기름과 대파 등을 넣고 구운 음식이에요.

출처: 농촌진흥청 「그린매거진」 Vol. 187



8월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨
새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫
토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮
닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조
개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
등의 알레르기 유발식품을 표시
하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

- * 쌀:군산시 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

8/25 **Thu** 생일밥상

찰기장밥
소고기미역국 13.16.
눈꽃치즈닭갈비 2.5.6.15.18.
연두부달걀찜 1.2.5.9.13.
애호박볶음
배추김치 9.13.
미니글레이즈드던킨도넛 1.2.
5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.7/32.5/156/3.5

8/26 **Fri**

친환경찰보리밥
돈육김치찌개 5.6.9.10.18.
순크림카레우동 1.2.5.6.10.16
삼치데리야끼구이 5.6.13.18.
참나물유자청무침 5.6.11.
총각김치 9.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
614.1/29.5/118.7/2.8

8/29 **Mon**

친환경백미밥
뜨더수제비국 5.6.9.17.18.
제육볶음 5.6.8.10.13.
명태살두부전 1.2.5.6.10.16.18
숙갓나물무침
배추김치 9.13.
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
605.7/31.2/220/3.5

8/30 **Tue**

친환경울무밥
소고기배추전골/칠리소스 5.6.
.8.9.12.13.16.
순살파닭치킨 1.2.5.6.15.
매콤감자조림 5.6.13.18.
오이부추무침 5.6.13.
배추김치 9.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
562/26/130.7/3.2

8/31 **Wed** 수다날

* 세계음식체험의날 *
(이탈리아)
찰기장밥
바질크림스프 1.2.5.6.16.
목살사과볶음 5.6.10.12.
뽕모도로스파게티 2.5.6.10.12.
13.16.18.
판자넬라샐러드 2.5.6.10.12.
깍두기 9.13.
요구르트.
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.8/27.7/152.6/3

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는

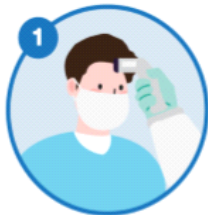
①난류 제거식이 준비됩니다.

26일 카레우동

코로나19

예방

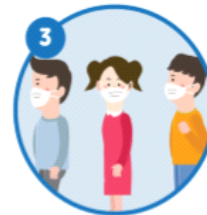
급식 식사 예절



✓ 발열검사 후
식당으로 가세요.



✓ 손은 깨끗이 씻고
소독하세요.



✓ 앞 사람과 거리를
두고 줄을 서세요.



✓ 마스크는 자리에
앉은 후 벗어주세요.



✓ 자기 음식만
골고루 먹으세요.



✓ 식사 시 기침이 나올 때는
옷소매로 가리세요.



✓ 식사 중 대화는
삼가해 주세요.



✓ 식사 후 마스크를
다시 착용해 주세요

파란색 글씨'는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

영양교육 활동지

전주기린초등학교

학년

반 이름:

음력 7월 7일, 양력으로는 보통 8월인 칠석날은 견우와 직녀가 1년에 한 번 만나는 날이에요. 견우와 직녀를 만나기 위해서는 까마귀와 까치가 오작교를 만들어주어야 하는데 친구들의 도움이 필요합니다. 8월 소식지에서 배운 채소의 분류에 따라 아래의 새를 오려 붙여서 다리를 완성하고, 견우와 직녀도 색칠해 보세요.

