



함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 10월 영양소식지 및 월간식단

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 있지
만 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.

[illegible]

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 곱감으로도 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 불려요.

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 단군왕
검이 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, 꿀은 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 길러보며 어떨까요?

출처: 식품의약품안전처 블로그

출처: 식품의약품안전처 블로그



10월 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:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 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

[식품알레르기 제거식 준비]

⑨새우 ⑮오징어 제거식
7일 김치전

10월1일
국군의날



10/2 Wed 수다날

친환경차수수밥
느타리버섯국5.9
함박스테이크1.2.5.6.10.12.16
매콤크림스파게티1.2.5.6.10.
무화과양상추샐러드/발사믹2
배추김치9
블루베리즙
* 에너지/단백질/칼슘/철
698.4/20.6/177.9/2.6

10.3 개천절



10/4 Fri

토마코넬쌀밥12
소고기무국5.16
고등어콘드레소침5.6.7.13
떡갈비조림5.6.10.12.13.16
연근참깨소스무침(자율)1.5.6
배추김치9
꿀설기떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
638.9/27.1/141.7/3.1

10/7 Mon

찰기장밥
애호박감자된장국5.6
돈육보쌈/상추쌈(자율)5.6.10
오징어고구마치전1.5.6.9.17
부추매실청무침
보쌈김치9
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
674.9/29.7/159.0/3.2

10/8 Tue

강황쌀밥
한글어묵국1.5.6.13
숯불닭갈비5.6.12.13.15
ㅋㅋㅋ돈까스1.2.5.6.10.16
청경채버섯볶음
배추김치9
자두레몬에이드(한글날)
* 에너지/단백질/칼슘/철
674.8/30.8/145.9/2.7

10월 9일
한글날



10/10 Thu

한우콩나물밥/부추양념장5.
6.13.16
바지락순두부찌개5.9.13.18
짜장불고기5.6.10.13.16
브로콜리달걀찜1.2.5.9.13
오이양파무침5.6
배추김치9
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
648.8/36.5/177.2/4.3

10/11 Fri

* 지구 지킴이 날 *
친환경찰보리밥
삼색감자수제비국5.6.9.17
크런치생선까스/감귤타르스
스1.5.6.13
숙주맛살무침1.5.6.8
들깨고사리나물볶음5.6.13
깍두기9
스위트콘치즈피자1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
624.3/24.7/271.1/2.0

10/14 Mon

녹차카데킨쌀밥
크림스프2.5.6.13.16
수제등심돈까스1.2.5.6.10.11.
12.13.16
졸면야채무침5.6.13
양배추샐러드/키워드레싱1.2.
5.6.13
배추김치9
샤인머스켓
* 에너지/단백질/칼슘/철
675.1/23.0/81.0/1.6

10/15 Tue

차조밥
한우우거지국5.6.16
삼치구이5.6
메추리알볶이1.5.6.13.16
명엽채볶음5.6.13
배추김치9
단감
* 에너지/단백질/칼슘/철
558.3/28.9/192.0/3.2

10/16 Wed 수다날

단호박카레라이스2.5.6.10.12.
13.16.18
황태계란국1
닭강정1.5.6.12.13.15
사과치커리유자청무침13
깍두기9
붕어떡5
* 에너지/단백질/칼슘/철
688.1/28.8/103.2/2.8

10/17 Thu

친환경조각서리태밥5
동태살무국5.13
대파고추장불고기5.6.10.13
야채달걀말이1.2.5.6.10.15.
16
도토리묵야채무침5.6.13
총각김치9
아삭아삭배
* 에너지/단백질/칼슘/철
546.7/33.7/139.1/3.0

10/18 Fri 생일밥상

찰옥수수밥
맑은미역국
닭고기스테이크
토마토구이2.5.6.12.13.15.16
마파두부5.6.10.12.13.18
참나물매실청무침5.6.11.13
배추김치9
황치즈크루키1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
693.3/38.0/182.2/3.3

10월 21일
전주기린초
개교기념일



10/22 Tue

검정쌀밥
낙지연포탕5.6.16
오리주물럭5.6.13
우영잡채5.6.13
하트뮤즐리멸치볶음5.6.13
배추김치9
거봉
* 에너지/단백질/칼슘/철
644.4/25.0/147.1/3.5

10/23 Wed 수다날

* 지구 지킴이 날 *
김치볶음밥1.2.5.6.9.10.15.16
잔치국수1.5.6.9
크림간소새우1.2.5.6.9.13
깻잎순무침
깍두기9
배즙
* 에너지/단백질/칼슘/철
621.9/18.1/203.2/2.3

10/24 Thu 애플데이

루테인쌀밥
들깨감자국5.6.9
한돈사태김치찜5.6.9.10.13
허브훈제치킨샐러드1.2.5.6.15
애호박볶음9
열무김치9
미니사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.9/31.0/146.5/2.6

10/25 Fri 독도의 날

혼합잡곡밥5
닭곰탕15
에그랑땡1.2.5.6.10.15.16
코다리강정4.5.6.12.13
미역줄기볶음
깍두기9
독도사랑초코슈1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
696.5/36.8/235.3/4.7

10/28 Mon

칼슘강화쌀밥
애호박감자고추장국5.6
짜장떡볶이5.6.13.16
돈육파인애플탕수육1.2.5.6.
10.11.12.13
단무지채무침
배추김치9
요거트푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
609.7/24.1/210.2/2.0

10/29 Tue

아미노밥
부대찌개/라면사리1.2.5.6.9.
10.13.15.16
가자미카레구이2.5.6.16.18
참치김치볶음5.9.13
시금치무침
백김치9
참다래
* 에너지/단백질/칼슘/철
695.8/30.3/213.0/2.2

10/30 Wed 수다날

비빔밥/약고추장5.6.10.13
돈육된장찌개5.6.10.18
너비아니/파채2.5.6.10.15.16.
18
감굴
무생채
달걀라떼2
* 에너지/단백질/칼슘/철
713.7/24.8/119.6/2.8

10/31 Thu

귀리밥
사색물만둣국1.5.6.10.16.18
순살닭볶음탕5.6.13.15
감자채피망볶음
비름나물무침5.6
배추김치9
요구르트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.4/28.3/150.5/4.4

※ 위 식단은 학사 일
정과 시장 물가 및 식품
수급 사정에 의해 변경
될 수 있습니다.

파란색 글씨*는 학생 및
교직원의 급식 희망메뉴
가 반영된 부분입니다.

10월 영양교육 활동지

이름: _____

10월 9일은 한글날!

훈민정음을 창제해 세상에 펴낸 것을 기념하고, 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요.
한글날을 맞이해 식생활관에서 할 수 있는 아름다운 말을 따라 적고, 직접 실천해 볼까요?

✓ 바르게 따라 써 보세요.

선	생	님		감	사	합	니	다
잘		먹	겔	습	니	다		

✓ 식생활관에서 할 수 있는 아름다운 말을 생각해 적어보세요.

✓ 식생활관에서 아름다운 말하기를 실천하고, 누구에게 어떤 말을 했는지 적어보세요.

누구에게 말했나요?	어떤 말을 했나요?	듣는 사람의 반응은 어땠나요?