



교 훈  
즐거움 배우고  
튼튼하게 닦아서  
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

# 기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

## 10월 영양소식지 및 월간식단

### 10월의 제철 식재료



고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 중 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

### 세종대왕이 즐겨 드셨던 3가지 음식

한글날을 맞이하여 세종대왕께서 즐겨 먹었 음식 3가지를 소개합니다. 어떤 음식들이 있을까요?



#### 첫째, 고기



상차림에 고기반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계백숙 등 고기류를 즐겨 찾았다고 합니다. 이에 어의가 세종

의 건강이 걱정되어 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

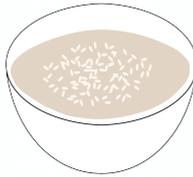
#### 둘째, 토란국



‘속이 딱 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 배변활동에 도움을 주며 비타민B 군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠지요?

### 한글날의 처음 이름 ‘가가날’



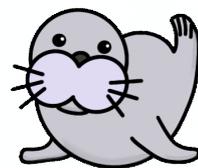
한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 퍼낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가가날’이라고 불렀고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

### 10월 25일은 독도의 날

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이예요. 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 잊지말아야할 수호신이에요.

### 조선의 어부이자 민간외교가

#### 안용복

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



\*출처 네이버 지식백과사전 이하



# 10월 학교급식 식단 안내



### 알레르기정보

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

### 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

<p>10.3 개천절 하늘이 처음으로 열린 날</p>	<p>10/4 <b>Tue</b></p> <p>친환경울무밥 바지락순두부찌개5.9.13.18. 닭갈비/상추쌈5.6.13.15.18. 알갈자조림5.6.13.18. 하얀콩나물무침5. 배추김치9.13. 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.5/27/127.1/4</p>	<p>10/5 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>비빔밥&amp;약고추장5.6.10.13. 근대된장국5.6.13.18. 떡갈비구이5.6.10.13.15.16.18. 팽이부추양파볶음5.6. 배추김치9.13. 방울토마토12. * 에너지/단백질/칼슘/철 533.6/24.7/118.5/3.8</p>	<p>10/6 <b>Thu</b></p> <p>귀리밥 김치콩나물국5.9.13. 수제등심돈까스1.2.5.6.10.11. 12.13.16. 콩파오치킨파스타5.6.9.10.15. 18. 망고치즈케이크샐러드1.2.5.6. 열무김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/31.2/149.7/3.1</p>	<p>10/7 <b>Fri</b></p> <p>* 10월 9일 한글날 기념 *</p> <p>가바현미밥 시금치나물초무침5.6.13. 다시마한글어묵국5.6.13.16.18. 라라스팜온두부/볶음김치5.6. 9.13.18. 마음담은총각김치9.13. 바삭바삭한글쿠키1.2.5.6. 단호박돈사태떡집2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 503.3/30.9/190.4/4.4</p>
<p>10월 9일 한글날 10월 10일 대제공포일</p>	<p>10/11 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥5. 우리쌀오색모양떡국1.5.6.10.16 고등어김치조림5.6.7.9.13.18. 소시지브로콜리채소볶음2.5.6. 10.15. 방풍나물무침5.6.18. 배추김치9.13. 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/25.8/144.3/3.2</p>	<p>10/12 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>낙지덮밥5.6.13. 계란실파국1.13. 맛초김순살치킨1.2.5.6.12.13.1 5.16.18. 애호박낙타리볶음 각두기9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 567/35.7/138/3.4</p>	<p>10/13 <b>Thu</b></p> <p>아미노밥 동태찌개5.13. 돼지고기바베큐소스조림2.5.6 .10.12.13.18. 마파두부우동5.6.10.12.13.18. 가지볶음5. 백김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 582.5/38.2/146.4/3.1</p>	<p>10/14 <b>Fri</b></p> <p>차조밥 소고기무국/당면5.13.16. 술숯오리주물럭5.6.12.13.18. 감자채전1.5.6. 참나물김가루무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/24.1/126.5/3.8</p>
<p>10/17 <b>Mon</b></p> <p>친환경차수수밥 느타리버섯국5.13.16. 콩나물불고기5.6.10.13.18. 마늘쫀어묵볶음5.6.13.16.18. 오이양파무침5.6. 총각김치9.13. 도라에몽슈크림빵1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 462.4/27.4/119.9/2.7</p>	<p>10/18 <b>Tue</b></p> <p>차조밥 부대찌개꼬불이국수1.2.5.6.9. 10.13.15. 가자미칼릭버터구이2.5.6.10. 야채달걀말이1.2.6.10. 깻잎장아찌 배추김치9.13. 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/33.9/291.9/3.4</p>	<p>10/19 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>자장라이스2.5.6.10.13.18. 해물짬뽕국2.6.9.17.18. 참쌀귀바로우1.5.6.10.11.12.13. 15.18. 왕교자만두5.6.10. 슬림반달단무지 배추김치9.13. 요구르트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 791.6/32.1/156.3/10.5</p>	<p>10/20 <b>Thu</b> 생일바상</p> <p>* 10월 생일축하의 날 *</p> <p>친환경백미밥 소고기미역국13.16. 묵은지닭찜5.6.9.13.15. 두부간장조림5.6.13. 도라지배초무침5.6.13. 배추김치9.13. 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.9/27.1/159.2/4</p>	<p>10월 21일 기린초 개고기기념일</p>
<p>10/24 <b>Mon</b></p> <p>친환경현미밥 * 애플데이 *</p> <p>등뼈감자탕5.6.10.13.18. 크런치생선까스5.6. /타르타르소스1.5.6. 도토리묵야채무침5.6.18. 건파래볶음5.13. 깍두기9.13. 미니사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/24.6/159.1/3.2</p>	<p>10/25 <b>Tue</b></p> <p>* 독도의 날 *</p> <p>부지갱이밥/부추양념장5.6.18. 버섯청국장찌개5.13. 삼겹살통마늘구이5.6.10.13 오징어초무침5.6.13.17. 명이나물절임. 배추김치9.13. 독도강치케이크1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/35.2/142.5/3.7</p>	<p>10/26 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>김밥볶음밥1.2.5.6.10.13. 잔치국수1.5.6.9.13.18. 고추장돼지구이5.6.10.12.13. 무쌈채 상추쌈5.6.13.18. 깍두기9.13. 하동매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/32.6/135/3.4</p>	<p>10/27 <b>Thu</b></p> <p>검정쌀밥 불낙전골5.8.9.13.16. 안동식찜닭5.6.8.13.15.18. 로제떡볶이1.2.5.6.10.12.13.16. .18. 하트뮤즐리멸치볶음2.5.6. 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 664.5/27.1/142.2/3</p>	<p>10/28 <b>Fri</b></p> <p>홍곡쌀밥12. 새우탕5.6.9. 오리훈제/머스터드1.2.5.6. 고추참치김치볶음5.6.9.12.18. 상추부추겉절이5.6.13.18. 열무김치9.13. 수제블루베리요거트2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/31.2/246/4.6</p>
<p>10/31 <b>Mon</b></p> <p>클로렐라쌀밥 한우된장찌개5.6.13.16.18. 매운돼지갈비찜2.5.6.10.13. 대게살달걀찜1.2.5.8. 명엽채볶음5.6.13. 배추김치9.13. 할로윈골 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/40/156.2/4.3</p>	<p>식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류 제거식이 준비됩니다.</p> <p>6일 애플망고다이스 11일 우리쌀오색모양떡국 24일 크런치생선까스 26일 김밥볶음밥 잔치국수 28일 오리훈제</p>	<p>◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p>		

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

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

## [영양교육 활동지] 낱말찾기 퀴즈

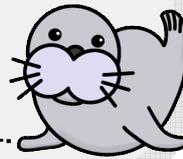
10월 영양소식지 내용에 포함되어 있는 낱말을 찾아보세요.

하	슬	지	오	나	하	루	타
라	세	기	유	희	늘	고	바
우	참	종	화	마	연	안	은
파	미	진	대	카	달	용	한
가	료	내	삼	왕	사	복	차
가	화	강	치	교	자	만	효
날	이	파	양	운	아	현	세
다	팅	영	국	토	란	어	타

① 조선의 제4대 왕으로 우리 땅에 맞는 농사법을 정리하고 우리 문자인 훈민정음을 만들었어요.



② 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔지만 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종된 잊지 말아야 할 독도의 수호신이에요.



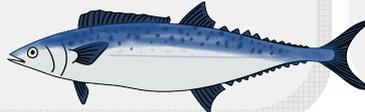
③ 조선 후기 어부이자 민간외교가로 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



④ '한글날'의 첫 이름으로 한글에 이름이 따로 없어 00날이라고 정했습니다.



⑤ 고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 하나로 10월부터 살에 기름이 오르기 시작해 겨울에 가장 맛있는 생선입니다.



⑥ 세종대왕이 즐겨먹던 음식 중 하나로 뮤신 성분이 있어 소화기관을 튼튼하게 해줍니다.

