



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

10월 영양소식지 및 월간식단

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 날짜인 '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 평가해 보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

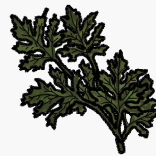
하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

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 합니다.

환웅은 그들에게 100일 동안 햇빛을 보지 않고 쑥과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한 번 찾아보세요!

<쑥, 마늘과 친해지기>



따뜻한 4월이 되면 들에서 쑥쑥 자라나는 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 알아볼까요?

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

• **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.

• **참외**는 으름을 뜻하는 '참'과 '외'가 붙은 참외으로 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 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)
⑲작 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
* 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세/가공품:국내산

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

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

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다.
(계란)

4일 수플레케이치킨
10일 오리훈제
24일 매콤달걀구이
27일 포테이토연어커틀렛

10/4 **Wed** 수다날

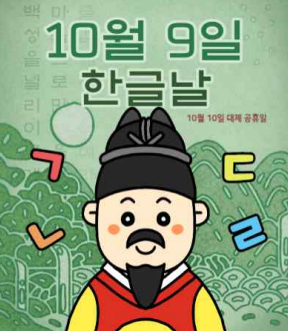
김치볶음밥2.5.6.9.10.13.15.16
맑은콩나물국5
수플레케이치킨1.2.5.6.12.15.16
청포묵도토리묵김가루무침5.6
깍두기9
바나나우유2
* 에너지/단백질/칼슘/철
564.7/31.0/231.2/1.9

10/5 **Thu**

친환경백미밥
육개장5.6.9.13.16
낙지돈육볶음5.6.10.13
두부간장조림5.6.13
진미채볶음5.6.13.17.19
배추김치9
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
609.0/34.1/171.8/3.4

10/6 **Fri**

* 세계 미소의 날 *
귀리밥
한글어묵국1.5.6.13
마늘한입썩가스/스마일감자1.5.6.10
비빔국수5.6
무화과양상추샐러드/발사믹2.
배추김치9
한글쿠기1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
663.5/16.5/145.8/2.1



10/10 **Tue**

참기장밥
김치순수제비국5.6.9
오리훈제/무쌈1.2.5.6.13
비타민무침
코다리장정4.5.6.12.13
깍두기9
요거타임료2
* 에너지/단백질/칼슘/철
693.1/41.5/213.6/3.7

10/11 **Wed** 수다날

비빔밥/약고추장5.6.10.13
배추된장국5.6
채소고기말이/칠리소스1.5.6.10.12.13.15.16
감자채볶음1.2.5.6.10.15.16
무생채9
자두주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
595.6/19.0/176.7/3.6

10/12 **Thu**

녹두밥
돈육순두부찌개5.9.10.13.18
달걀봉오본구이5.6.12.13.15.18
야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16
건파래볶음5.13
총각김치9
방울토마토12
* 에너지/단백질/칼슘/철
588.4/31.2/157.4/3.9

10/13 **Fri**

강황쌀밥
떡국떡떡국1.16
매운돼지갈비찜/양배추쌈5.6.10.13
단호박부추전5.6.
브로콜리두부무침5
배추김치9
감귤샌드위치1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.4/27.7/122.0/2.5

10/16 **Mon**

칼슘강화쌀밥
소고기배춧국5.6.16
순살로제떡도리탕2.5.6.10.12.13.15.16
온두부/볶음김치5.6.9.13
콩나물무침5
총각김치9
샤인머스켓
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.4/28.4/231.7/3.3

10/17 **Tue** 생일밥상

* 10월 생일축하의 날 *
혼합잡곡밥5
건홍합미역국18
목살고추장구이/상추쌈5.6.10.13
우영잡채5.6.13
아삭이고추된장무침5.6
배추김치9
단풍설기떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
644.4/23.9/134.6/3.5

10/18 **Wed**

동키마제덮밥1.2.5.6.10.13.16.18
유부장국1.2.5.6.9.13
크런치닭꼬치2.5.6.12.15.18
애호박노타리볶음
배추김치9
골드키위배추스13
* 에너지/단백질/칼슘/철
569.1/36.0/160.9/9.2

10/19 **Thu**

친환경백미밥
설렁탕5.6.13.16
고등어김치조림5.6.7.9.13
문어비엔나채소볶음2.5.6.10.15.16
부추겉절이5.6.13
깍두기9
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
674.5/32.4/81.0/2.9

10/20 **Fri**

* 기린체식데이 *
아미노밥
해물짬뽕국6.9.10.13.17.185.6.10.11.12.13.16
콩불고기짜장면5.6.13.16
돈육가지꺾바로우
오이들깨가루무침
배추김치9
요구르트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
712.0/24.9/191.2/7.8

10/23 **Mon**

친환경차수수밥
감자크림스프2.5.6.13.16
수제등심돈가스1.2.5.6.10.11.12.13.16
푸실리토마토파스타
1.2.5.6.10.12.13.15.16
열대과일샐러드1.2.5.6
배추김치9
허니버터연근부각2.5.6.13
* 에너지/단백질/칼슘/철
739.9/28.0/115.3/2.1

10/24 **Tue** 애플데이

* 애플데이 *
녹차카테킨쌀밥
애호박감자고추장국5.6
콘치즈매콤달걀구이1.2.5.6.10.12.13.15.16
궁중떡볶이
5.6.13.16
웰빙견과류멸치볶음5.13.14
배추김치9
미니사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
637.9/25.1/208.1/2.6

10/25 **Wed** 독도의날

* 올롱도음식 체험의 날 *
부지갱이밥/부추양념장5.6.13
버섯청국장찌개5.6.9
삼겹살통마늘구이10
오징어초무침5.6.13.17
명이나물절임
배추김치9
독도케이크1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.7/35.0/136.7/3.5

10/26 **Thu**

차조밥
소고기무국5.16
돈육버섯불고기5.6.10.13
달걀찜1.2.5.9
시금치무침
총각김치9
딸기요거트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
583.4/34.6/238.1/3.3

10/27 **Fri**

* 기린체식데이 *
검정쌀밥
노랑만둣국1.5.6.10.16.18
포테이토연어커틀렛/화이트갈릭소스1.5.6
상하이해물볶음우동2.5.6.9.12.13.16.17.18
고춧잎무침5.6.13
배추김치9
감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
630.5/29.2/309.6/4.2

10/30 **Mon**

강낭콩밥
참치김치찌개5.6.9
순살간장찜닭5.6.13.15.18
오색현미육원전1.2.5.6.10.15.16
시래기된장찌짐5.6
총각김치9
꿀떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
687.0/35.3/190.5/3.8

10/31 **Tue**

친환경찰보리밥
바지락칼국수1.6.18
단호박크림소스미트볼1.2.5.6.10.15.16
황태골뱅이무침5.6.13
열무된장무침5.6
배추김치9
편만두2.5.6.10.16.
* 에너지/단백질/칼슘/철
726.4/24.5/206.9/4.9

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

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