

## 10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

- 한로(寒露) : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로쯤에는 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: 한국 민속대백과사전

## 건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한 지역사회영양학회, 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? 식품 구성 자전거를 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, 당류를 하루에 8번이나 먹는다고~?'**

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다.

각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양 선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해 보세요!

여러분도 식품 구성 자전거를 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 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 참 오이로 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.

출처: 참미료



# 10월 학교급식 식단 안내



원산지 안내		10/4 <b>Wed</b> 수다날	10/5 <b>Thu</b> 현미	10/6 <b>Fri</b> 그린
◇ 진북초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경쌀 * 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산, 가공품:(외국산) * 쇠고기:국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산/(외국산) 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산/(외국산) * 낙지/가공품:베트남산,중국 주꾸미:베트남산,중국 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 오징어: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(괭어),참돔,우렁챙이(명게)사용 안함!		카레라이스 계살순두부탕 실근약야채무침 용가리치킨파스 배추김치 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 591.8/28.0/341.8/3.2	친환경찰현미밥 건새우아육국 달걀찜 시금치나물 돼지고기육전+파채무침 보쌈김치 *에너지/단백질/칼슘/철 578.1/25.1/267.1/3.2	친환경검정쌀밥 한글어육국 숙주나물 낙지야채볶음 배추김치 수제새우버거 *에너지/단백질/칼슘/철 612.9/23.3/207.9/3.3
10/9 <b>Mon</b>	10/10 <b>Tue</b>	10/11 <b>Wed</b>	10/12 <b>Thu</b> 현미	10/13 <b>Fri</b> 그린
	친환경잡곡밥 맑은미역국 매운돼지갈비찜 콩나물계살냉채 생선파스/타르타르소스 열갈이멸무겉절이 *에너지/단백질/칼슘/철 614.6/27.2/213.1/2.9	작은녹차카테킨밥 고기국수 도토리묵야채무침 갈치소금구이 보쌈김치 사과즙 *에너지/단백질/칼슘/철 590.5/29.1/86.6/1.8	친환경발아찰현미밥 순두부짬뽕국 부추겉절이 직화오리간장불고기 배추김치 초코칩설기 *에너지/단백질/칼슘/철 590.0/24.8/54.7/3.6	건강자장밥 팥이버섯국 관소새우칠리야채볶음 갈치어김치전 막두기 포도워터젤리(지) *에너지/단백질/칼슘/철 600.1/21.5/184.4/2.3
10/16 <b>Mon</b>	10/17 <b>Tue</b>	10/18 <b>Wed</b>	10/19 <b>Thu</b> 현미	10/20 <b>Fri</b> 그린
친환경찰보리밥 물갈비&당면사리 김가루실파무침 달걀말이*케찹 블랙타이거치킨 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 597.7/25.2/75.5/2.7	친환경기장밥 건새우무국 상추겉절이 한우버섯불고기 배추김치 머루포도 갈릭파이 *에너지/단백질/칼슘/철 591.7/22.5/106.8/4.1	마제덮밥 두부미소국 브로콜리사과초무침 파리고추매추리알조림 귀바로우탕수육 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 599.7/25.3/197.8/9.2	친환경찰현미밥 애호박고추장짜개(해물) ㅋㅋㅋ돈까스&소스 알타리김치 꿀떡 그린샐러드*유자드레싱 *에너지/단백질/칼슘/철 567.8/24.7/105.2/1.8	친환경홍국미밥 꽃게찌개 건강만두찜 갈치순살파스&감귤타르소스 배추김치 배즙 *에너지/단백질/칼슘/철 615.5/22.9/153.2/1.8
10/23 <b>Mon</b>	10/24 <b>Tue</b>	10/25 <b>Wed</b>	10/26 <b>Thu</b> 현미	10/27 <b>Fri</b> 그린
귀리밥 육개장 오이부추무침 고구마달걀비 해물파전 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 586.3/28.1/77.6/2.7	친환경검정쌀밥 들기름막국수 김치콩나물국 오향장육 보쌈김치 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 594.3/22.9/120.2/2.5	김밥볶음밥 유부우동 로제떡볶이 물만두*김말이튀김 팍두기 독도의날초코머핀 *에너지/단백질/칼슘/철 590.6/17.0/169.9/6.6	친환경발아찰현미밥 나주곰탕 맛살미역줄기볶음 콩나물제육볶음 팍두기 잇당요구르트(블루베리) *에너지/단백질/칼슘/철 572.6/26.5/159.3/3.0	클로렐라밥 열갈이된장국 김치볶음&온두부 오오통살새우파스*큰소스 팍두기 유산균사과워터젤리(지) *에너지/단백질/칼슘/철 556.5/11.4/115.7/1.3
10/30 <b>Mon</b>	10/31 <b>Tue</b>			
후리가게주먹밥 쿵파오파스타 오이파프리카샐러드 배추김치 브로콜리크림소프 돈시몬오렌지주스 *에너지/단백질/칼슘/철 613.7/16.4/197.2/1.9	친환경서리태콩밥 동태찌개 LA돼지갈비구이 콩나물파채겉절이 배추김치 블루베리설기 *에너지/단백질/칼슘/철 604.3/28.8/185.6/2.3	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯	◇ 영양 및 원산지 <a href="https://school.jbedu.k/jb-jinbuk-">https://school.jbedu.k/jb-jinbuk-</a> ◇ 음식 보건마당 -> ◇ 음식계시판	

- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 **수다날(잔반없는날)**로 지정운영합니다.
- ◇ 매주 목요일은 현미데이, 매주금요일은 그린데이로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

