

행복이 가득한 10월의 전복여고 🎵

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 있지만
선생님은 특히 '이 과일'이 생각나요.

퍼즐을 풀어서 선생님이 숨겨놓은 과일을 찾아볼까요?

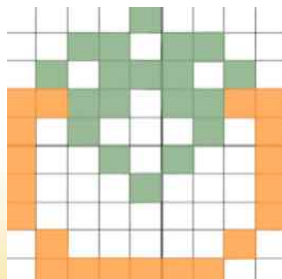
아래 표 주변의 숫자는 해당하는 줄에 색칠되는 네모 칸의 수를 말합니다. 숫자가 여러 개라면 색칠되는 각각의 칸 사이에 빈칸이 한 칸 이상 있다는 뜻이에요.

[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 꽃감으로도 먹을 수 있어요. 비타민 C가 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 학교급식으로 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 불러요.

단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 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 단군왕검이 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, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다.
포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 굴(橘)을 쓰지요.
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 길러보면 어떨까요?

[출처: 식품의약품안전처 블로그]

[출처: 참쌤스쿨 참미료]