



제목

2023년 10월 영양소식 및 식단

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	유류, 유제품류	유지, 당류
----	----	----------------	-----	-----	----------	--------

만3~5세	2	2	6	1	2	4
-------	---	---	---	---	---	---

만6~11세	3/2.5	3.5/3	7/6	1	2	5
--------	-------	-------	-----	---	---	---

숫자를 남/여가 하부에 먹어야 하는 각각의 식품군 횡수를 뜻합니다.

여기서 잠깐! '유지, 당류를 하루에 5번이나 먹는다구~?'

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 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 자라는 **쑥은 대표적인 봄나물**입니다. 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 매운 맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 **아미노산(단백질)이 많고 셀레늄**이라는 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 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.
- **겉절이**는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- **곰국**은 국거리를 넣어 폭 고아낸 국을 말해요.
- **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 반대떡입니다. 반대떡 또한 순우리말이에요.
- **소박이**는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

출처: 참뽕 스푼 참미료

10월 학교급식 식단 안내

	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
	월	화	수	목	금
중식	대체휴일	개천절	친환경찰흑미밥 고추기름순두부찌개 (5.6.10) 무생채/22.22g(13) 모듬버섯짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 단호박고로케/케첩 (1.5.6.12) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 지역산음료수(2.13)	친환경찰흑미밥 돼지국밥+소면 (2.5.6.10.13.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 깍두기(9) 수제냉미숫가루(2.5.6.13)	콩파오치킨파스타 (1.4.5.6.9.12.13.15.18) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 오이피클(13) 왕 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 미니김치알밥(9) 꿀떡
			* 에너지/단백질/칼슘/철 1,174.4/47.3/75.0/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,338.8/48.1/222.5/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 997.0/22.6/130.6/3.5
석식			부대뽕밥 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 친환경콩나물국(5.6) 무장아찌무침(13) 고추마요치킨 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 흑당버블라떼(2.13)	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 꼬치 어묵국 (1.5.6.7.13.18) 4색 오이피클(13) 청년다방 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크림클컷 감자튀김&디핑소스(5.6.12) 배추김치(9) 지역산음료수(2.13)	친환경찰흑미밥 미니새우핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼계탕(2.5.6.12.13.15) 불닭팽이버섯(5.6.13) 총각김치(9) 바람떡
			* 에너지/단백질/칼슘/철 1,393.0/60.2/408.2/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 937.7/23.7/110.6/2.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,342.8/66.5/154.0/5.1

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
	월	화	수	목	금
중식	한글날	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰콩나물국(5.6) 수제족발(불족발)(5.6.10.13) 갯잎&무쌈 부추애호박전(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓	눈꽃치즈치밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 팽이버섯유부된장국(5.6) 단호박꿀조림(5.6.13.18) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 비타민음료(2.13)	친환경찰흑미밥 부대찌개(라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 순두부달걀찜(1.5) 메추리알꽃맛살샐러드 (1.2.5.6.8.13.18) 무생채(13) 모듬찰떡(4.5)	친환경찰흑미밥 신민주순대국 (2.5.6.10.13.15.16) 갯잎겉절이(5.6.13) 고추마요치킨 (1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 999.6/54.1/150.2/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,340.3/56.2/279.4/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,535.9/59.4/279.3/7.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,288.8/43.6/133.4/6.9
석식		새우크래미롤 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 냉누들(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 반달단무지 던킨글레이즈도넛 (1.2.5.6) 애플망고 에이드(13)	크림리조토 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 프렌치달걀토스트 (1.2.5.6.13) 유부된장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 오이피클 바사삭 치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)	작은밥 베트남 쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 핫도그 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어오이초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 쁘띠첼(11)	삼겹살비빔밥(5.6.9.10) 팽이버섯유부된장국(5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 오징어야채핫바/케첩&머스터드(1.2.5.6.12.17) 크리미통옥수수 (1.2.5.6.13) 배추김치(9)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,367.5/25.5/383.2/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,509.3/55.4/328.3/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 903.0/32.0/306.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,334.3/55.5/296.1/5.0

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
	월	화	수	목	금
중식	친환경찰흑미밥 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 떡갈비&부추무침 (5.6.10.13.15.16.18) 돈육해물잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 꿀떡	친환경혼합잡곡밥(5) 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 안동찜닭(5.6.10.13.15) 불닭팽이버섯(5.6.13) 후르츠탕수육&간장소스 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 머루포도	동새우버거 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16) 후렌치후라이감자튀김/갈릭디핑소스 (1.2.5.6.12.13) 코울슬로샐러드(1.5.6.13) 두끼 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 과일음료수(2.5.11.12.13)	친환경찰흑미밥 닭다리삼계탕(5.6.15) 매운꼬치어묵 (1.5.6.12.13) 콩나물비빔라면(1.5.6.13) 무장아찌무침(13) 총각김치(9) 바람떡/3개75g	점보 유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(1.5.6) 3색컬러묵&양념간장 (5.6.13) 돈육&버섯강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 비타민음료(2.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.0/36.3/166.3/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.9/40.8/163.9/9.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,169.1/30.4/152.0/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,310.9/56.3/275.4/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,457.9/55.3/585.7/6.4
석식	친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개(5.6.10) 수육(2.5.6.10.13) 콩나물비빔면(1.5.6.13) 상추쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 라임청 모히또(13)	냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) 새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 깍두기(9) 미니 김치알밥(9) 과일(청포도) 락교	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개(라면사리 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 돈육꾸꾸미불고기 (5.6.10.13) 감자채어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 오레오미니와플 (1.2.5.6.13)	작은밥 얼큰해물짬뽕 (1.5.6.7.8.9.10.13.17.18) 고기&김치만두찜 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 반달단무지 배추김치(9) 지역산음료수(2.13)	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 얼큰콩나물국(5.6) 브로콜리&초장(5.6.13) 쌀국수면 샐러드 (5.6.12.13) 배추김치(9) 파르페(1.2.5.6.13.14)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,114.8/58.9/213.2/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,178.8/39.5/196.0/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,267.1/60.0/211.4/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 935.6/38.7/371.7/10.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,633.2/53.6/233.3/5.6

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
	월	화	수	목	금
중식	친환경찰흑미밥 달걀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 로제찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 가지찜(5.6.13.16) 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미니도시락김	친환경혼합잡곡밥(5) 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13) 수육/쌈장(5.6.10) 상추쌈&쌈장(5.6) 무말랭이 무침(13) 스팀두부&볶음김치(5.9) 깍두기(9)	후리가케김가루작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 얼큰해물짬뽕면 (1.5.6.7.8.9.10.13.17.18) 후르츠탕수육&간장소스 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 단무지 포켓팝콘(캐러멜맛)(2.5)	친환경발아현미밥 참깨수제비국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 무생채/22.22g(13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 순대부추찜/초장 (2.5.6.10.13.16) 감귤(생과일)	인텔리 카레 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미니 핫도그 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추달걀국(1.5.6) 무장아찌무침(13) 배추김치(9) 흑당라떼(2.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,193.7/38.3/176.9/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,128.4/77.6/301.2/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.7/32.5/244.7/11.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,093.6/40.6/158.2/6.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.4/32.0/401.9/3.5
석식	미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 양배추 샐러드(1.5.12.13) 왕 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 날치알김치주먹밥(9) 수제 카야버터 바게트 (2.5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 도토리묵 냉국 (5.6.9.13.16) 이바돔 등뼈찜 (5.6.10.13.15) 닭살콩나물겨자냉채 (1.2.5.6.8.13.15) 에그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 떠먹는요거트(1.2.5.6)	텐동+와사비마요 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 햇타이누들샐러드 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 천도복숭아 아이스티 (11.13) 락교		홍국쌀밥 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16) 오이부추무침(13) 명란마요튀김/케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18) 옥수수치즈버터구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 짜먹는딸기,포도요거바 (2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,347.5/32.3/189.8/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,546.8/55.9/387.2/7.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,372.7/23.4/249.0/10.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 899.3/24.1/245.3/5.2

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/30	10/31			
	월	화			
중식	친환경찰흑미밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 돈육해물잡채 (1.5.6.8.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 팔시루떡(5)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 얼큰콩나물국(5.6) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 브로콜리&초장(5.6.13) 배추김치(9) 오레오미니와플 (1.2.5.6.13)	<p>◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기) 쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(국내산),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산</p>		
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,160.0/46.8/133.9/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,461.1/50.8/237.4/5.0			
석식	홍국쌀밥 돼지국밥(2.5.6.10.13.16) 청양풍매콤찜닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 양배추부추무침(13) 스팀두부&북음김치(5.9) 깍두기(9) 꿀떡/3개(60g)	돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 고기된장구이덮밥 (5.6.10.13) 만다린 시금치 샐러드 (1.2.5.6.12.13) 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 지역산음료수(2.13)			
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,501.5/63.6/339.1/7.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 898.6/48.3/243.3/3.0			

* 알레르기 정보 *

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