

# 10월 영양교육소식지

## ★ 한글날(가갸날), 독도의 날

### [한글날(가갸날)]

한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 퍼낸 것을 기념하고, 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이에요. 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 '가갸날'이라고 불렀고 1928년에 '한글날'로 개칭되었어요.

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



#### 1. 고기



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

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

#### 2. 토란국

▶ '속이 짹 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.

#### 3. 식혜

▶ 우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변 활동에 도움을 주며 비타민B군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다.

그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠죠?



## [독도의 날]

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.



독도의 날은 우리 땅인 독도를 지키고, 독도가 대한민국 영토라는 것을 안팎으로 알리기 위해 만들어진 날이에요. 매년 10월 25일에 이날을 기념해요. 이 날은 일본이 독도를 자기네 땅이라고 주장하는 것에 맞서 독도가 분명히 우리 땅이라는 것을 다시 한 번 강조하는 날이에요.

### 1.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 잊지 말아야 할 수호신이에요.

### 2.조선의 어부이자 민간외교가 안용복

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



출처:네이버 지식백과사전 이하

### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어,삼치,아귀,오징어,꽃게:국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다량어: 원양산
- 갈치:국내산,세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

# \*10월 학교급식 식단 안내\*

<p><b>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</b></p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>		<p>10/2</p> <p>잔멸치우렁복음밥 (1.5.6.13.18)</p> <p>부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</p> <p>양배추참치볶음(5.6.13.18)</p> <p>스윗순살치킨 (1.5.6.15.16.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>사교필망고요거트 (1.2.5.6.13)</p>	<p>10/3(개천절)</p> 	<p>10/4(재량휴업)</p> 
10/7	10/8	10/9(한글날)	10/10(고기없는날)	10/11
<p>친환경서리태파쇄밥.(5)</p> <p>콩나물국.(5.6)</p> <p>간장오돈불고기 (5.6.10.13)</p> <p>명엽채볶음.(1.5.6.13)</p> <p>파김치(9)</p> <p>달밤라떼(2)</p> <p>녹차무쌈.</p>	<p>홍국쌀밥.</p> <p>한글어묵국(5.6)</p> <p>매실청사과오이무침.(5.6.13)</p> <p>두부떡갈정(1.5.6.12)</p> <p>한글너겟&amp;머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>한글쿠키.(1.2.5.6)</p>	 <p>10월 9일</p> <p>수요일</p>	<p>찰보리밥.</p> <p>얼갈이된장국.(5.6)</p> <p>수제오징어김치전 (1.5.6.9.17)</p> <p>두부탕수육(5.6.11.13)</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>꿀설기.</p>	<p>혼합잡곡밥.(5)</p> <p>매콤소고기버섯전골 (5.6.16)</p> <p>도토리묵야채무침(5.6.13)</p> <p>토마토펜네파스타 1.2.5.6.10.12.13.15.16</p> <p>미니에그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>메론.</p>
10/14	10/15	10/16(수다날)	10/17	10/18
<p>찰보리밥.</p> <p>돈육김치찌개.(5.9.10)</p> <p>상추치커리무침.(5.6.13)</p> <p>로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18</p> <p>삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>샤인머스켓.</p>	<p>차수수밥.</p> <p>물만둣국.(1.5.6.10.16.18)</p> <p>메추리알감자조림.(1.5.6.13)</p> <p>제육볶음.(5.6.10.13)</p> <p>깍두기.(9)</p> <p>요거트과일샐러드(2.12)</p>	<p>돈가스덮밥.(1.2.5.6.10)</p> <p>두부미소된장국.(5.6.9)</p> <p>새콤오이무침.(5.6.13)</p> <p>소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>제로자두주스</p>	<p>혼합잡곡밥.(5)</p> <p>잔치국수.(1.5.6)</p> <p>주꾸미볶음(5.6.13)</p> <p>명태살두부전.(1.5.6)</p> <p>파김치(9)</p> <p>딸기양슈(1.2.5.6)</p>	<p>찰흑미밥.</p> <p>황태채두부국.(1.5.6)</p> <p>마라로제갈비찜 (2.5.6.10.13)</p> <p>숙주나물무침.</p> <p>납작군만두피자 (2.5.6.10.12.13.15)</p> <p>총각김치.(9)</p>
10/21	10/22(테마의날)	10/23(수다날)	10/24	10/25
<p>클로렐라밥.</p> <p>차돌박이된장찌개.(5.6.16)</p> <p>닭묵은지조림(5.6.9.13.15)</p> <p>연두부&amp;양념.(5.6)</p> <p>새송이버섯볶음 (5.6.10.13.18)</p> <p>파김치(9)</p> <p>우리밀알밤약과(1.2.5.6)</p>	<p>찰보리밥.</p> <p>제주전작벼국(3.10)</p> <p>갈치무조림(5.6.13)</p> <p>고사리나물.</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>새콤달콤감굴.</p>	<p>짜장밥.(1.5.6.10.13.16)</p> <p>해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18)</p> <p>꼬들단무지무침.</p> <p>간소새우야채볶음 (1.5.6.9.12.13)</p> <p>배추김치.(9)</p> <p>팔꼬리붕어빵(2.5.6)</p>	<p>찰현미밥.</p> <p>참치김치찌개.(5.9)</p> <p>볶음김치.(5.6.9)</p> <p>브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18)</p> <p>간장계란함박 (1.2.5.6.7.10.16)</p> <p>유산균젤리(2)</p>	<p>친환경서리태파쇄밥.(5)</p> <p>김치콩나물국.(5.6.9)</p> <p>숙갓두부무침.(5)</p> <p>소불고기.(5.6.13.16)</p> <p>중화풍배추볶음 (5.6.12.13.18)</p> <p>깍두기.(9)</p> <p>독도해달마카롱(1.2.6)</p>
10/28	10/29	10/30(수다날)	10/31	
<p>차수수밥.</p> <p>돼지고기순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.17.18)</p> <p>안동찜닭.(5.6.13.15)</p> <p>부추무침.(5.6.13)</p> <p>총각김치.(9)</p> <p>인절미갈릭토스트.(1.2.6)</p>	<p>혼합잡곡밥.(5)</p> <p>달걀실파국.(1)</p> <p>열무된장무침.(5.6)</p> <p>감자햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>등심탕수육 (5.6.10.11.12.13.16)</p> <p>허니버터고구마부각 (2.5.6.13)</p> <p>배추김치.(9)</p>	<p>찰흑미밥.</p> <p>감자옹심이국.(1.5.6.17)</p> <p>참치마요김쌈.(1.5.13)</p> <p>볶음김치.(5.6.9)</p> <p>달콤달콤치킨 (2.5.12.15.16)</p> <p>골드파인애플.</p>	<p>홍국쌀밥.</p> <p>아욱된장국.(5.6)</p> <p>수제족발(5.6.10.13)</p> <p>무말랭이무침.(5.6.13)</p> <p>아몬드멸치볶음.(5.6.13)</p> <p>행운의초코브라우니 (1.2.5.6)</p> <p>친환경상추쌈</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr> 학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.