



10월 영양교육소식지

★ 한글날(가갸날), 독도의 날

[한글날(가갸날)]

한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요.

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 팍 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.

