

10월 영양교육소식지

★ 한글날, 독도의 날

[한글날]

1. 한글날이란?

- ▶ 세종대왕의 한글 반포를 기념하고 한글의 연구, 보급을 장려하기 위하여 정한 날로 양력 10월 9일을 말해요.

2. 영양 선생님과 함께 우리말 알아보기

▶ 감투밥

: 그릇 위까지 수북하게 높이 쌓은 밥 한자로는 고봉밥이라고 불려요.



▶ 단술

: 옛기름을 우린 물에 밥을 섞어 식혀 끓인 음식 식혜의 순 우리말이에요.



▶ 사이참

: 일하다가 잠시 쉬는 동안 먹는 음식 새참의 우리말이에요.



▶ 만물

: 그 해의 맨 처음 나는 해산물 또는 곡식이나 과일을 의미해요. 햇곡식, 햇과일보다는 넓은 범위에 속해요.

▶ 머드러기

: 무더기로 있는 과일, 채소, 생선 중에서 가장 굵거나 큰 것을 의미해요. 가장 좋은 물건이나 사람을 비유적으로 이르는 말이라고 해요.



▶ 벼락김치

: 무, 배추를 간장에 절여 당장 먹게 만든 김치 겉절이 김치랑 비슷한 의미예요.

[독도의 날]



1. 독도의 날이란?

- ▶ 10월 25일은 독도를 울릉도의 부속 섬으로 명시한 것을 기념하기 위하여 제정한 **독도의 날**입니다.

2. 독도새우

- ▶ 독도 주변 해역에서 잡히는 물렁가시붉은새우, 가시배새우, 도화새우를 아울러 이르는 말



〈 가시배 새우 〉

〈 도화새우 〉

[출처: 네이버]

◇ 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
- 주꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 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 ❀

10/2(대체공휴일)	10/3(개천절)	10/4	10/5	10/6
		잔멸치우영볶음 밥.(5.6.13.18) 참치김치찌개.(5.9) 닭왕장정구이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치.(9) 돼꾸아즈(1.2.5.6)	친환경귀리밥 제주고기국수(2.5.6.10) 부추무침.(5.6.13) 대패오리불고기.(5.6.13) 배추김치.(9) 친환경머루포도	친환경찰기장밥. 한글어묵국(1.5.6) 애호박느타리버섯볶음.(9) ㅋㅋ돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18 총각김치.(9) 한글날초코과자(1.2.5.6)
10/9(한글날)	10/10	10/11	10/12	10/13
	혼합잡곡밥.(5) 얼갈이된장국.(5.6) 도라지무침. 춘천닭갈비.(5.6.13.15) 아몬드멸치볶음.(5.6.13) 배추김치.(9) 샌드웨어퍼.(1.2.5.6)	작은밥 차돌짬뽕국 2.5.6.9.10.13.16.17.18 심쿵하트단무지무침. 짜장면.(1.5.6.10.13.16) 참쌀탕수육 (1.5.6.10.11.13) 배추김치.(9) 마시는애플망고(13)	찰현미밥. 돼지감자탕.(5.6.10) 깻잎장아찌.(5.6) 갈치구이.(5.6) 배추김치.(9) 탕수누룽지샐러드 (1.5.12.13)	찰보리밥. 순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 오이고추된장무침.(5.6) 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) 닭훈제&소스.(5.6.13.15) 깍두기.(9) 반달떡.
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
찰현미밥. 한우떡국.(1.5.6.16) 중화풍배추볶음.(5.6.13.18) 하트새우까스&칠리소스.(1.5.6.9.12.13) 총각김치.(9) 페스츄리허니몽블랑 (1.2.5.6.13)	찰흑미밥. 맑은콩나물국.(5.6) 쭈꾸미대패불고기.(5.6.10.13) 총각김치.(9) 김자반.(5) 녹차무쌈. 허니버터콘립(2.5)	찰흑미밥. 육개장.(1.13.16) 까르보미트볼 (2.5.6.10.12.15.16) 김치삼겹파스 타.(1.5.6.9.10.12.13.16) 배추김치.(9) 초코칩설기	혼합잡곡밥.(5) 우렁된장찌개.(5.6) 돼지고기수육(삼)&쌈장.(5.6.10) 울릉도명이나물 감자베이컨볶음.(10.13) 배추겉절이(9) 골드파인애플.	친환경서리태파쇄밥.(5) 닭고기미역국.(5.6.15) 돼지갈비찜.(5.6.10.13) 열무된장무침.(5.6) 진미채볶음.(1.5.6.13.17) 타코야키 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치.(9)
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
혼합잡곡밥.(5) 아욱된장국.(5.6) 달걀찜.(1.9) 블랙소이오리불고기(5) 총각김치.(9) 리코타과일샐러드(망고드레싱)(1.2.5.6)	찰흑미밥. 두부버섯전골.(5.6.16) 묵은지등갈비찜 (5.6.9.10.13) 구워먹는햄.(1.2.5.6.10) 배추김치.(9) 사과요구르트.(2)	베이컨김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 한우갈비탕.(16) 썩갠나물. 소시지푸실리아채볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18 배추김치.(9) 독도녹차케이크(1.2.5.6)	찰보리밥. 상하이씨푸드우동 (5.6.8.9.13.16.17.18) 돈육김치찌개.(5.9.10) 쪽파김가루무침.(5.6.13) 크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기.(9) 새콤달콤감귤.	친환경찰기장밥. 불낙전골.(5.6.16) 안동찜닭.(5.6.13.15) 메추리알떡볶이 (1.5.6.12.13) 볶음김치.(5.6.9) 야채튀김.(1.5.6.18) 온두부.(5)
10/30	10/31	<p>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</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>		
찰흑미밥. 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 한우사태메추리알장조림.(1.5.6.13.16) 마늘안심닭강정.(5.6.13.15) 총각김치.(9) 시리얼을품은요거트.(2.5.6)	혼합잡곡밥.(5) 닭갈국수.(6.15) 돈육김치조림 (5.6.9.10.13) 숙주나물무침. 배추겉절이.(9.13) 샤인머스켓.			

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

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

◇ 표시된 식단은 4학년 전교 부회장 공약으로 선정된 식단입니다.

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