



# 10월 교육급식소식

## 이달의 우리 기념일 소개

## 즐거운 할로윈, 간식 잘 알아보고 먹기!



### 개천절 (10월 3일)



개천절은 하늘이 열린 날! 우리 민족 첫 국가인 고조선의 건국을 기념하는 날이에요. 매년 10월 3일에 여러 지역에서 기념행사를 하지요. 곰이 백일동안 마늘과 쑥을 먹고 사람(웅녀)이 되어서인지 우리 음식에는 마늘이 들어가는 것들이 많아요. 마늘의 독특한 냄새와 매운맛은 '알리신'이라는 성분 때문에 나는데, 우리 몸을 튼튼하게 해주는 영양성분이랍니다.



### 한글날 (10월 9일)

한글날은 지금 우리가 쓰고 있는 한글이 만들어진 것을 기념하는 날입니다. 10월 8일 급식 시간에 깜짝 등장하는 여러 글자를 찾아보고, 우리 글의 소중함을 생각해 보세요.



### 독도의 날 (10월 25일)

독도는 우리나라의 유산임을 세계에 알리기 위해 2000년부터 10월 25일을 독도의 날로 지정했어요. 독도에는 다양한 해양 생물이 살아요. 안타깝게도 독도에 살던 바다사자 강치는 일제강점기 이후로 멸종되었습니다.

"Trick or Treat! (과자를 주지 않으면 장난을 칠 거예요!)" 10월에는 여러분이 참 좋아하는 세계 축제인 '할로윈-데이'가 있지요? 할로윈에는 친구들이 집마다 몰려다니며 사탕 바구니를 내미는 모습이 떠올라요. 그리고 편의점 진열대에 올라가 있는 맛있는 과자들... 우리는 간식을 어떻게 골라야 안전하고 건강하게 먹을 수 있을까요?



### 간식을 건강하게 선택하는 방법

1. 탄산이나 당이 들어간 음료수보다는 물을 마셔요.
2. 우유는 매일 두 컵 마셔요.
3. 간식은 식사에 영향을 주지 않을 정도로 적당한 양을 생각해서 먹어요.
4. 간식으로 신선한 과일을 먹어요.
5. 영양성분표와 유통기한을 잘 확인하고 먹어요.



### 포장지에 붙어있는 영양성분표 확인하기

#### 영양성분표란?

가공식품(제품)에 들어가 있는 영양성분의 양과 비율을 포장지에 표시해서 식품 선택을 도와주는 표

1. 포장지 앞면에서 총열량이 얼마인지 확인해요.
2. 영양 정보 안의 영양성분 표시 단위를 확인하고, 실제로 내가 먹을 양과 비교해요.
3. 영양성분표 안에서 내가 관심이 있는 영양성분의 정보를 확인하고, 식품을 선택해요.

## 영양 선생님과 함께 단어 퍼즐 맞추기



한글날을 맞이해 임금님께서 직접 글자 모양 과자를 구워 주셨어요. 만들어진 '도덕' 모양의 과자를 이용해서 새로운 한글 단어를 만들어 보세요.

힌트 : 울릉도 동남쪽 뱃길 따라 87K 외로운 섬 하나 새들의 고향

(예시)

영양정보		총 내용량 200ml 135Kcal
총 내용량당		
나트륨	200mg	10%
탄수화물	22g	7%
당류	21g	21%
지방	14g	26%
트랜스지방	0g	0%
포화지방	10g	66%
콜레스테롤	10mg	3%
단백질	5g	9%
칼슘	200mg	29%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000Kcal 기준  
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

## ❀ 10월 학교급식 식단 안내 ❀

10/3 개천절	10/4	10/5	10/6	10/7
	친환경귀리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 마카롱롤케이크(1.2.5.6.12.13.)	짜장덮밥(2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 달걀실파국(1.5.6.13.) 비름나물무침(5.6.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플	친환경영양잡곡밥(5.) 오징어호박국(9.13.17.) 도토리묵채소무침(5.6.13.18.) <b>해화동치즈돈까스</b> &소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 멜론(완)	친환경발아현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18.) 두부양념구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 한글쿠기(1.2.5.6.)
10/10 대체공휴일	10/11	10/12	10/13	10/14
	친환경검정쌀밥 닭고기떡국(1.5.6.13.15.18.) 한우갈비찜(2.5.6.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 깍두기(9.) 골드키위	목살파인애플필라프(1.5.6.8.10.13.18.) 매콤콩나물국(5.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) <b>미트볼치즈구이</b> (2.5.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 스위트청굴주스(13.)	친환경보리밥 맑은대구탕(5.6.13.18.) 청경채된장무침(5.6.) 느타리버섯볶음(5.6.9.) 닭고기숙주볶음(5.6.8.10.13.15.18.) 총각김치(9.) 삼색꿀떡(5.13.)	친환경영양잡곡밥(5.) 차돌박이된장찌개(5.6.9.13.16.18.) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13.18.) 순살갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 씨없는적포도
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
친환경귀리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 우영진미채조림(5.6.13.17.) 참나물무침(5.6.13.) 둔육매콤불고기(5.6.10.13.18.) <b>우리밀에그타르트</b> (1.2.5.6.16.) 백김치(9.13.)	친환경검정쌀밥 오징어짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) <b>로제찜닭</b> (2.5.6.8.12.13.15.16.18.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과	곤드레밥&양념장(5.6.13.16.18.) 육개장(5.6.13.16.) 미나리고추장무침(전체)(5.6.) <b>한우버섯불고기</b> (4.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) <b>허니버터연근부각</b>	친환경서리태파쇄밥(5.) 우렁감자된장국(5.6.9.13.18.) 상하이씨푸드우동볶음(1.5.6.9.13.17.18.) 들깨오리불고기(5.6.13.16.) 깍두기(9.) <b>샤인머스켓</b>	친환경발아현미밥 쇠고기버섯매운탕(5.6.13.16.) 들나물사과초무침(5.6.13.) <b>견파래자반</b> (5.13.) 된장소스고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코오믈렛(1.2.5.6.16.)
10/24	10/25 독도의 날	10/26	10/27	10/28
친환경영양잡곡밥(5.) 우리밀도토리수제비(5.6.13.18.) 고사리들깨볶음(5.6.18.) 허브치킨야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 열대과일&망고소스(1.2.5.6.)	친환경찰보리밥 <b>베트남쌀국수</b> (5.6.15.16.18.) 목은지닭찜(5.6.9.13.15.) 가지나물무침(5.6.) 백김치(9.13.) 우리쌀독도케이크(1.2.5.6.)	<b>장조림버터비빔밥</b> (1.2.5.6.13.16.) 썩갠유부장국(5.6.13.) 상추치커리무침(전체)(5.6.13.18.) 들깨순대볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.) 김부각(5.6.)	친환경서리태파쇄밥(5.) 해물된장찌개(5.6.8.9.13.16.18.) 수육&쌈장(5.6.10.13.18.) 보쌈김치(9.13.18.19.) 바람떡(5.13.) 친환경상추쌈(5.6.18.)	친환경발아현미밥 <b>한우갈비탕</b> (2.3.5.13.16.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 순살아귀콩나물찜(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 총각김치(9.) 배
10/31	친환경영양잡곡밥(5.) 니모를찾아서(1.5.6.13.16.18.) 열무두부무침(5.6.18.) 낙지콩나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) <b>해피할로윈초코</b> (2.5.)			

**우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다**

◇ 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 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr>학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식
- ◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ **형광펜으로 색칠된 메뉴**는 영양소리함 운영을 통해 학생들의 희망메뉴를 반영하여 구성된 식단입니다.
- ◇ **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, 꾸꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.