더불어 성장하고 생기있는 꿈을 Green 전주화산교육

가정통신문
제2023-159호

10월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
http://www.jhwasan.es.kr

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	우유, 유제품류	유지, 당류
만6-11	3/2.5	3.5/3	7/6	1	2	5
만12-18	3.5/3	5.5/3.5	8/7	4/2	2	8/6

숫자를 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.
여기서 잠깐! '유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다구~?'
생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다.
각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭤보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

여러분도 식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

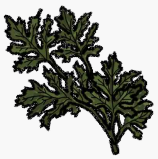
하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

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 자라나는 쑥은 대표적인 봄나물입니다. 쑥은 몸속에 있는 나쁜 독소를 밖으로 배주기도 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 매운맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 아미노산(단백질)이 많고 셀레늄이라는 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 으뜸을 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 푹 고아낸 국을 말해요.

• **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.

• **소박이**는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

10월 학교급식 식단 안내

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판
◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시
► 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함)
► 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산
► 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
► 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)
► 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산
► 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
► 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치 : 국내산 사용
-새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 꽁치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양선포함) 사용

		10/4 수 지구가 웃는 날	10/5 목 생일 밥상	10/6 금 한글날 밥상
		나물비빔밥*고추장(채식) (5.6.13) 건새우근대국(5.6.9.15.16) 스크램블에그(1.2.5) 직화콩불고기(5.6.13) 무생채(5.9.13) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/24.1/253.8/3.5	친환경찰기장밥 ♥소고기미역국(5.6.16) ♥치즈떡닭갈비 (2.5.6.13.15) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9.13) ♥생크림와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.9/28.5/146.2/3.1	친환경찰보리밥 한글어묵국(5.6.7.13) 투움바파스타 (2.5.6.9.10.15.16) 마리네이드샐러드(자율) (2.12.13) ♥ㅋㅋㅋ돈까스*소스 (5.6.10.12.16.17.18) 배추김치(9.13) ♥세종대왕 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.3/19.5/165.2/2.8
한글날	10/10 화	10/11 수 수다날	개교기념일	10/13 금
	친환경혼합곡밥(5) 홍합탕(5.18) 계란찜(1.5) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 495.7/29.5/86.0/3.7	단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5) 꼬들오이지무침(5.6) ♥붐바치킨(오븐구이) (1.2.5.6.15.16) 배추김치(9.13) ♥개교기념 마카롱(1.2.4.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/31.0/67.2/2.4		홍국쌀밥 우렁살된장국(5.6.18) 미역줄기맛살볶음(5.6.8) ♥돈삼겹바베큐*쌈장 (5.6.10.13) 배추김치(9.13) ♥바람떡(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.1/32.1/212.3/3.1
10/16 월 지구가 웃는 날	10/17 화	10/18 수 수다날	10/19 목	10/20 금
친환경조각서리태밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.13.18) 모듬장조림(채식)(1.5.6.13) 단호박부추전(5.6.13) 깍두기(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5	친환경발아찰현미밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10) 연두부/양념간장(5.6.13) 순살조기구이(5.6) 석박지김치(9.13) ♥아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2	♥떡갈비마요덮밥 (1.5.6.10.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 오이부추무침(5.6.13) ♥양념감자(5.6) 배추김치(9.13) 달밤라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/336.7/3.7	친환경율무밥 닭곰탕(5.6.15) 근대된장무침(5.6) ♥햄마라볶음 (1.2.4.5.6.10.13.15.16) 백김치(9.13) 동물찐빵(6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.0/23.8/65.5/1.6	강황밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 샐러리장아찌(자율) 불향직화불고기(5.6.10.18) 배추김치(9.13) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5
10/23 월	10/24 화 사과데이	10/25 수 독도의날	10/26 목	10/27 금
친환경차수수밥 순두부계란탕(1.5.6) 오리엔탈샐러드(자율) (5.6.12.13) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플 단호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4	친환경찰보리밥 다시마감자국(5.6) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 고추장팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/23.6/47.2/2.0	♥짜장면 (2.5.6.10.13.15.16) 꼬꼬짬뽕국(5.6.15.16.17) 스틱단무지(13) 쫀득유린기*소스 (5.6.15.16) 배추김치(9.13) 라이스초코샌드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6	친환경찰기장밥 한방갈비탕(1.5.6.16) 분모자간장찜닭(5.6.13.15) 브로콜리*초장(5.6.13) 깍두기(9.13) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.3/31.1/109.9/3.5	친환경차조밥 ♥부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 새우하가우 (1.2.5.6.9.10.17.18) 유자청참나물샐러드(자율) (5.6) 간장부들어묵볶음(5.6.13) 백김치(9.13) ♥샤인머스캣 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3
10/30 월	10/31 화			
칼슘찹쌀밥 ♥순대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18) 석박지김치(9.13) 블루베리설기(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/17.6/92.9/2.9	친환경찰기장밥 들깨수제비국(2.5.6) 느타리버섯볶음(5.6) ♥닭강정(5.6.12.13.15) 깍두기(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.7/23.8/51.4/1.9	♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ♣지구가 웃는 날 (채식의 날)을 월 2회 페스코 채식 식단으로 운영하고 있습니다.	◇ 알레르기 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 ◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.	