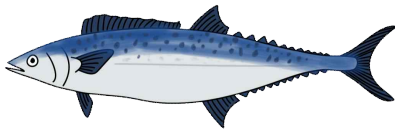




10월의 제철 식재료



고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 중 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

세종대왕이 즐겨 드시던 3가지 음식

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



첫째, 고기



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

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

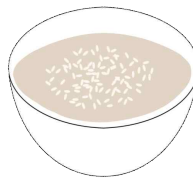
둘째, 토란국



‘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.

셋째, 식혜



우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변활동에 도움을 주며 비타민B 군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠지요?

한글날의 처음 이름 ‘가갸날’

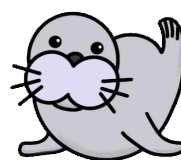
‘가갸날’ 한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렸고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

10월 25일은 독도의 날

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



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 잊지말아야 할 수호신이에요.

조선의 어부이자 민간외교가 안용복

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





10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
	차조밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 고구마조림(5.6.13.18.) 오향장육(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.6.)	짜장밥(5.6.10.13.16.) 북어두부찌개(1.5.13.) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 꿔바로우(1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 요플레(2.)	흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 미나리무침(5.6.13.) 두부구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 사과	찰보리밥 콩나물국(5.13.) 청경채된장무침(5.6.13.18.) 오리불고기(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키(1.2.5.6.)
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
	클로렐라밥 수제비(1.5.6.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 시금치무침(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일음료(머스켓)(1.2.3.4.5.12.14.)	비빔밥(3.5.6.10.13.16.) 근대된장국(5.6.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 닭오븐구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 짜먹는젤리	차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.8.13.16.) 고등어오븐구이(5.7.) 배추김치(9.13.) 도넛(크림)(1.2.5.6.) 단무지무침	찰현미밥 유부된장국(5.6.13.18.) 오이추진장무침(5.6.13.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 오렌지
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
강황밥 마라탕(1.5.6.12.13.16.18.) 가지무침(5.6.13.) 청포묵김가루무침(1.5.13.) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 바나나	혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 숙주나물무침(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.16.)	볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 우동(면)(1.2.5.6.9.13.) 두부조림(미)(1.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 도시락김(13.)	기장밥 조랭이떡국(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오리훈제(1.2.5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 배	차조밥 쇠고기무국(1.13.16.) 감자조림(5.6.13.) 참나물무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
차수수밥 돈뽕감자탕(5.10.13.) 미역줄기볶음(5.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.) 삼치오븐구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 국	찰현미밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 야채계란말이(1.2.) 배추김치(9.13.) 붕어빵(슈)(1.2.5.6.) 근대된장무침(5.6.18.)	한우불고기덮밥(5.6.13.16.) 유부김치국(5.6.9.13.18.) 깻잎순무침(5.6.13.) 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.)	흑미밥 계란국(1.13.) 오이지무침(13.) 떡볶이(참)(1.2.5.6.12.13.16.18.) 치킨커틀릿(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 파인애플	클로렐라밥 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 쫄면(1.5.6.13.) 애호박볶음 배추김치(9.13.) 스위트자몽(13.)
10/31 Mon	◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내			
혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.9.13.18.) 달볶음탕(5.6.13.15.) 실파김가루무침(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 초코라떼(2.)	* 쌀:친환경쌀 * 콩,두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/수입산			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/->학교소식->식생활관->급식게시판>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.