



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.

건강한 식사를 해요! ‘영양의 날’

10월 14일은 대한영양사협회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위해 만든 날입니다. 건강한 식생활은 즉 건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 ‘식사’와 비슷한 날자인 ‘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 (남/여)	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

숫자는 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.

여기서 잠깐! ‘유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다고~?’

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다.

각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은

어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나

한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

여러분도 식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해 보고 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 자라는 쑥은 대표적인 봄나물입니다. 쑥은 몸속에 있는 나쁜 독소를 밖으로 빼주기도 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.



예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 순우리말이라고 해요. 10월 9일 한글날을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아보을까요?

- **수박**의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.
- **참외**는 으름을 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



		10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
		콩나물밥(5.6.13.16) 아욱된장국(5.6.9) 치커리무침(5.6) 육전(1.2.5.16) 배추김치(9) 오렌지	기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 생크림카스테라(1.2.5.6)	흑미밥 계란국(1) 떡볶이(1.2.5.6.12.16) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 스위트자몽(13)
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	찰보리밥 콩나물국(5) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 감자튀김(5.6) 큐브목살스테이크(5.10) 배추김치(9) 골드키위푸레(13)	오므라이스(1.2.5.6.12.16) 유부김치국(5.9) 참나물무침 채식미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 샤인머스켓	차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 비름나물무침(5.6) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	클로렐라밥 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 시금치무침 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 뱅글소시지(2.5.6.10.15.16)
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 미역줄기볶음(5) 삼치오븐구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	차조밥 근대된장국(5.6) 콩나물무침(5) 만두탕수(1.5.6.10.12.13.16.18) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12)	볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 우동(면)(1.2.5.6.9) 오이지무침 닭꼬치(5.6.15) 배추김치(9) 과일음료(11.12)	흑미밥 순두부찌개(1.5.10.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 붕어빵(1.2.5.6)	기장밥 참치김치찌개(5.9) 청경채된장무침(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 완자전(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 파인애플
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
강황밥 유부된장국(5.6) 깻잎순무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 닭양념구이(15) 배추김치(9) 요구르트(2)	차수수밥 닭개장(15) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 굴	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 트타리버섯볶음(5.6.13.18) 새우튀김(1.5.6.9) 깍두기(9) 짜먹는젤리	찰보리밥 돈뽕감자탕(5.10) 근대된장무침(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 코다리장정(5) 배추김치(9) 바나나	차조밥 시금치된장국(5.6) 오리훈제(1.2.5.6) 오이부추무침(5.6.13) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 롤케이크(1.2.5.6)
10/30 Mon	10/31 Tue	◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내		
클로렐라밥 북어두부찌개(1.5) 쫄면(5.6.13) 애호박볶음(5) 치킨커틀릿(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 망고음료(13)	혼합잡곡밥(5) 된장찌개(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 숙주나물무침 배추김치(9) 사과	* 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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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