

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, 당류'를 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 자라나는 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.



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?

- 수박의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- 복숭아는 한자어로 도실이라고 해요.
- 참외는 으름을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.
- 겉절이는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- 곰국에 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- 부침개는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.
- 소박이는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

10월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

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

★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

- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ **파란색 글씨로 표시된 메뉴**는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri 미리한글날
대체공휴일		큐브스테이크덮밥(10) 두부된장국(5.6) 찐꾸미야채볶음(5.6.13) 허니버터웨이감자(2.5.6.13) 모듬야채피클(자율) 배추김치(9) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/20.3/129.9/2.7	친환경 흑향미밥 한우불고기버섯전골(5.6.16) 갯잎완자전(1.2.5.6.15.16.18) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/25.2/115.3/3.0	친환경찰기장밥 한글어묵무국(5.6.13) 신전밀떡볶이(1.5.6.13) 고구마튀김맛탕(5.6.13) 배추김치/갯김치(9) 직접만든꿀마늘빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.9/17.5/200.7/3.5
10/9 Mon	10/10 Tue 생일밥상	10/11 Wed 지구가행복한날	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	친환경강황쌀밥 들깨미역국 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 두부조림(5) 사과치커리무침/흑임자드레싱(1.5.13) 배추김치(9) 한글모양쿠키(한글날) (1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/26.1/288.3/3.2	콩나물밥/부추양념장(5.6.13.) 명동얼큰수제비국(5.6) 채식텐더탕수(2.5.6.12.13) 채식하트군만두(1.5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/21.6/85.6/1.4	친환경차수수밥 달걀실파국(1) 바비큐보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.12.13.16) 향긋참나물전(1.5.6.9.17) 매실무말랭이무침 배추김치(9) 달콤샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.0/28.1/214.2/2.9	친환경현미밥 순두부찌개(5.9.) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 또띠아오리훈제샐러드(1.2.5.6.13) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/29.5/178.5/3.9
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경7색보리밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 툇면야채무침(5.6.13) 연양식바삭불고기/레몬소스(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 수제미니몽블랑(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/25.0/126.9/2.5	친환경귀리밥 김치콩나물국(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 도토리묵야채무침(5.6) 로제우리쌀떡볶이(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 굴샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/23.3/164.1/2.9	소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16) 맑은유부장국(5.6.9.13) 큐브치즈샐러드/드레싱(2.5.6) 통살새우가스/소스(1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/17.0/192.6/2.9	친환경잡곡밥(초)(5) 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18) 제육볶음/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 새송이버섯볶음(1.5.6.13) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 웃담블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/32.0/227.6/3.0	친환경올무밥 등뼈감자탕(5.6.10) 부추파프리카잡채(5.6.13) 수제바베큐치킨(1.2.5.12.15) 배추김치/백김치(9) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/28.9/159.9/2.9
10/23 Mon	10/24 Tue 사과데이	10/25 Wed 독도의날	10/26 Thu	10/27 Fri
친환경현미밥 근대된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 인절미단호박죽(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/29.2/152.9/2.6	친환경차수수밥 한우육개장(5.6.13.16) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 오이청경채무침(5.6.13) 돈육자장야채볶음(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 사과데이주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.0/25.6/147.7/2.4	친환경녹차카테킨쌀밥 바질크림스프(코루통)(2.5.6.13) 볼로냐토마토스파게티(2.5.6.12.13) 코다리양념강정(12.13) 배추김치(9) 독도사랑게익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/26.5/182.8/4.0	친환경찰기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 더블치즈스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치무조림(5.6.13) 매콤팽이버섯구이(5) 배추김치(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/30.7/217.5/3.2	친환경찰보리밥 해물칼국수(소)(6.18) 닭봉오븐양념구이(5.6.12.13.15) 알감자조림(5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 달콤샤인방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/26.3/188.8/4.5
10/30 Mon	10/31 Tue 헬로어텀			
친환경잡곡밥(초)(5) 전주식콩나물국(5.17) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 건파래볶음(13) 베이컨애호박볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/28.3/149.6/2.3	친환경홍곡쌀밥 아욱된장국(5.6.9) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 숙주나물무침 배추김치(9) 단풍설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.5/25.5/323.0/2.2			