

후끈한 더위는 사라지고 어느덧 공기가 바삭해지는 가을! 가을에는 어떤 식재료와 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

10월의 제철 과일 이야기

가을에는 포도, 사과 등 많은 과일을 먹을 수 있지만 선생님은 특히 '이 과일'이 생각나요.

퍼즐을 풀어서 선생님이 숨겨놓은 과일을 찾아볼까요?

아래 표 주변의 숫자는 해당하는 줄에 색칠되는 네모 칸의 수를 말합니다. 숫자가 여러 개라면 색칠되는 각각의 칸 사이에 빈칸이 한 칸 이상 있다는 뜻이에요.

				1					
		2	2	1	3	1	3	1	
	5	2	1	1	1	1	1	2	2
1									
2	2								
1	3	1							
4	4								
1	1	1	1						
1	1	1	1						
1	1	1							
1	1								
1	1								
6									

힌트: 이 과일의 이름은 한 글자! 힌트만 들어도 이 과일이 어떤 과일인지 딱 '___'이 올걸요?

이 과일은 단단한 상태로, 완전히 익혀서 달콤하고 부드러운 홍시로, 말려서 곱감으로도 먹을 수 있어요. VitC(비타민 C)가 풍부해서 가을처럼 밤과 낮 사이 큰 온도 차이로 인해 감기에 걸리기 쉬울 때 우리가 열린 건강해질 수 있도록 도와주는 귀한 식재료예요. 단감은 그냥 먹어도 좋지만, 샐러드, 주스, 아이스크림으로 만들어 먹기도 해요.

그러니 학교 급식으로 감을 만나면 반가운 마음으로 먹어보면 좋겠지요?

개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 '하늘이 열린 날'이라고 해서 개천절이라고 불러요.

단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 마늘을 먹어야 했을까요?

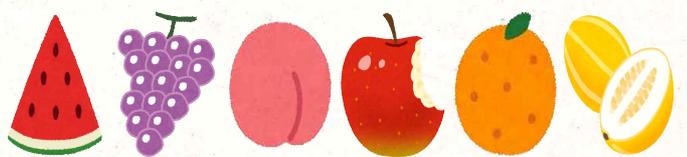
썩과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 썩과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 왠지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 『생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밌고 생생하게!』, 선사시대·고조선,

한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?

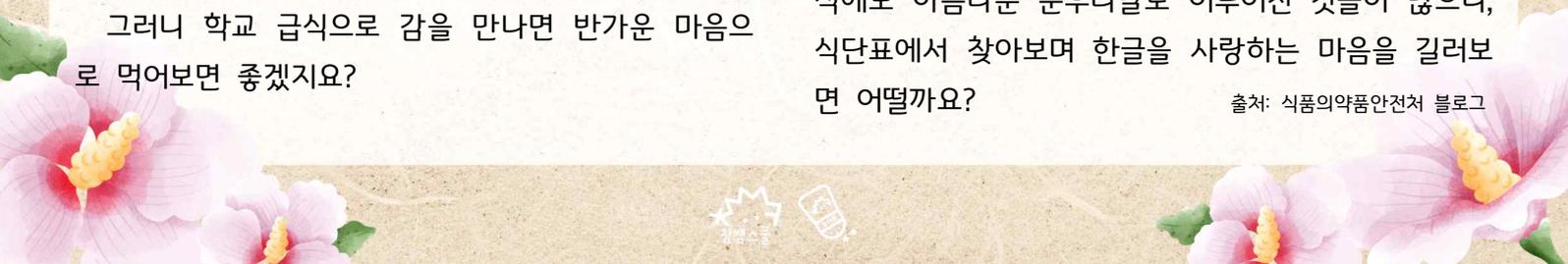


수박 포도 복숭아 사과 귤 참외

정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다. 포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?

출처: 식품의약품안전처 블로그



10월 영양교육 활동지

이름: _____

10월 9일은 한글날!

훈민정음을 창제해 세상에 퍼낸 것을 기념하고, 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요.
한글날을 맞아해 식생활관에서 할 수 있는 아름다운 말을 따라 적고, 직접 실천해 볼까요?

✓ 바르게 따라 써 보세요.

선	생	님		감	사	합	니	다
잘		먹	겟	습	니	다		

✓ 식생활관에서 할 수 있는 아름다운 말을 생각해 적어보세요.

✓ 식생활관에서 아름다운 말하기를 실천하고, 누구에게 어떤 말을 했는지 적어보세요.

누구에게 말했나요?	어떤 말을 했나요?	듣는 사람의 반응은 어땠나요?

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 → 학생활판

★ 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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

- 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 9월 진행했던 '달님에게 소원을 말해봐' 이벤트를 통해 학생들과 교직원들이 적어준 메뉴를 반영하였습니다.

	10/1 Tue	10/2 Wed 행복급식의날	10/3 Thu	10/4 Fri
	임시공휴일	단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.18) 명동열큰수제비국(5.6) 궁채장아찌무침 꾸꾸미야채볶음(만두)(5.6.13) 배추김치(9) 백도과일샐러드(5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.7/21.7/146.4/2.6	개천절	김가루한우주먹밥(16) 어묵우동(소)(1.5.6.13) 갯잎순무침(5.6) 하트단무지 고무마치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 달콤사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/17.5/208.7/2.2
10/7 Mon 생일밥상	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
친환경흑향미밥 들깨미역국(5.6.9) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 오이청경채무침(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 생크림케익(한글날)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.0/26.4/290.2/2.8	현장체험학습	한글날	친환경찰기장밥 순두부찌개(5.9.10) 감자간장조림(5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6) 바비큐보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/23.2/84.8/2.5	친환경아미노밥 빠네크림스프(2.5.6.13.16) 로제펜네파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한글치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 깍두기&배추김치(9) 무화과샐러드/드레싱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/15.4/54.7/1.2
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
친환경귀리밥 팽이버섯된장국(5.6) 숙주나물무침 제육볶음(5.6.10.13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9) 윗담블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/31.2/190.7/3.1	친환경서리태파쇄밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 갈치무조림(5.6) 저염소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 직접구운초코칩파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/24.1/152.5/2.3	전주비빔밥&약고추장 (5.6.10.13) 전주식콩나물국(5.17) 연양식바삭불고기/소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 무생채/배추김치(9) 요술회오리감자(5.6) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/17.7/138.8/2.2	친환경클로렐라밥 근대된장국(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 우리쌀라볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/27.7/191.4/2.7	친환경잡곡밥(초)(5) 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 김가루실파무침(5.6) 새송이어묵볶음(1.5.6.13) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 배추김치(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/23.0/154.0/2.3
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 행복급식의날	10/24 Thu	10/25 Fri 행복급식의날
친환경차수수밥 연두부호박국(5.9) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 순한마라상귀 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 배추김치/갯김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/29.7/293.3/4.0	친환경올무밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 자장불고기/쌈채소(자율) (5.6.10.13.16) 향긋참나물전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 사인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/27.1/161.5/2.2	곤드레나물밥&양념장(5.6.13) 해물칼국수(소)(1.6.18) 매실갯잎양념무침(9) 채식탕수육/소스(1.5.6.11.13) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/14.3/156.3/2.8	친환경흑향미밥 들깨감자국(5.6.9) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 시금치무침(5.6) 고무마추러스맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.0/23.1/167.5/3.9	친환경홍국쌀밥 채게장(5.6.13) 두부조림(5) 건파래볶음(13) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.18) 배추김치(9) 라임레몬에이드(독도의날) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.7/21.4/265.1/3.2
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
친환경잡곡밥(초)(5) 맑은콩나물국(5) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 숯불오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 바다친구들찜빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.3/23.9/185.3/2.9	친환경7색보리밥 얼큰아귀탕(5) 명이나물무침 쫄면메추리알무침(1.5.6.13) 흑마늘족발/상추쌈(자율)(5.6.10) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/32.1/210.4/3.4	중화자장밥(1.5.6.10.13.16) 달걀실파국(1) 모듬야채피클 수제반반치킨(뿌링클,양념) (5.6.12.13.15) 쫄면치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/30.8/123.1/2.0	친환경녹차카테킨쌀밥 아육된장국(5.6.9) 매콤삼치조림(5.6.9.13) 어린잎떡갈비구이/소스 (5.6.10.13.15.16.18) 사과치커리무침/유자소스(13) 배추김치(9) 단풍설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/24.9/314.3/2.6	