



10월 영양소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979

063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

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. 다음 퀴즈를 풀어서 어떤 과일인지 찾아볼까요?

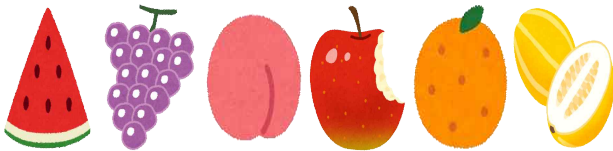
힌트: 이 과일의 이름은 한 글자! 힌트만 들어도 이 과일이 어떤 과일인지 딱 '___'이 올걸요?

이 과일은 단단한 상태로, 완전히 익혀서 달콤하고 부드러운 홍시로, 말려서 껏감으로도 먹을 수 있어요. VitC(비타민 C)가 풍부해서 가을처럼 밤과 낮 사이 큰 온도 차이로 인해 감기에 걸리기 쉬울 때 우리가 얼른 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?

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

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 위해 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, 웬지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 「생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밌고 생생하게!」, 선사시대·고조선」

한글날의 처음 이름 '가갸날'



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



10월 학교급식 식단 안내



*10월 배추김치 (배식용)은 업체 사정으로 인하여 수급 불가능합니다. (단 찌개용 김치 제외) 따라서 깍두기 및 총각김치로 대체됩니다	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
	국군의 날 (임시휴업일)	김가루밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 떡볶이&김말이 (1.5.6.13.16) 미역줄기볶음 깍두기(9) 단감	개천절	재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
찰기장밥 사골떡국 (1.5.6.13.16) 오리훈제야채무침 (13) 야채달걀찜(1.9) 꼬시래기초무침 (5.6.13) 깍두기(9)	친환경혼합곡밥(5) 사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 신포만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 감자채피망볶음(5) 부추무침(5.6) 깍두기(9)	한글날	찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 미트볼비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치엿장구이 (5.6.12.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	찰보리밥 종합어묵국(1.5.6) 안동식닭찜 (5.6.13.15) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 열무된장무침(5.6) 깍두기(9)
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
친환경혼합곡밥(5) 순두부맑은탕(5.9.13) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 진미채우영조림 (5.6.13.17) 깍두기(9) 허니버터연근부각 (2.5.6.13)	현장체험학습	흑미밥 연포탕(5.6.13) 아몬드멸치볶음(5.13) 닭다리오븐구이 (5.6.13.15) 깍두기(9) 골드파인애플스틱	찰현미밥 감자호박된장국(5.6) 고구마닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 두부양념구이(5.6) 깍두기(9) 키위	차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 통조림콩치김치조림 (5.6.9) 사과치커리 유자청무침(13) 감자채피망볶음(5) 깍두기(9)
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
친환경혼합곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 떡갈비스틱야채볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) 베이컨스크램블에그 (1.5.10) 깍두기(9) 감귤	귀리밥 감자수제비국(5.6.9) 닭살데리야끼분모자 볶음(5.6.13.15) 찐두부(5) 김치볶음(5.9.13) 총각김치(9)	쌀밥 하노이쌀국수 (5.6.15.16.18) 짜리고추어묵조림 (1.5.6) 야채춘권&칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 블루베리요거트(2)	차수수밥 소고기무국(5.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 명엽채볶음(5.6) 시금치나물(5.6) 깍두기(9)	귀리밥 감자버섯국 파닭(1.2.5.6.15) 모듬장조림 (1.5.6.10.13.17) 깍두기(9) 독도의날- 라임레몬주스(13)
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인) ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두 ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
찰보리밥 실파달걀국(1) 낙지돈육볶음 (5.6.10.13) 납작군만두피자(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 도토리묵채소무침 (5.6) 깍두기(9)	찰현미밥 육개장(1.16) 돼지고기수육/상추 (5.6.9.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 깍두기(9) 배	베이컨김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 추억의양배추샐러드 (1.5.12.13) 깍두기(9) 총각김치(9) 캐릭터요구르트(2)	흑미밥 팽이버섯된장국(5.6) 감자닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 두부너겟&칠리소스 (1.5.6.12.13) 깍두기(9) 꿀설기	

◇ 학교급식 식재료 원산지 안내

* 쌀: 친환경 쌀(유기농) * 콩:국내산, 두부:국내산

* 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)* 깍두기 및 총각김치(무, 알타리, 고춧가루):국내산

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산* 쇠고기:국내산 한우(암소)* 고등어, 오징어, 참조기/가공품:국내산

* 갈치:국내산, 꽃게:국내산* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 베트남산, 다랑어: 원양산

* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산, 중국산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다

◇ 전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다