



우림영양소식

10월호

발행인 : 교 장 장 영 순
 살핀이 : 교 감 정 은
 편집 : 영양교사 양 예 빈
 영양상담실 ☎ 715-1053

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 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	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, 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 평가해보고 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 쭈과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한 번 찾아보세요!

<쭈, 마늘과 친해지기>



따뜻한 4월이 되면 들에서 쭈쭈 자라는 쭈은 대표적인 봄나물입니다. 쭈은 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 매운 맛은 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 알아보까요?

- **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 무쳐먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- **곰국**은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.

Mon	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
		데리야끼훈제오리덮밥 (2.5.6.10.13.15.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13. (1.2.5.6.7.9.13.18) 코울슬로샐러드(1.5.6.13) 닭다리살 스테이크 (1.2.5.6.12.13.15) 열무김치/배추김치(9) 초코칩 트위스트(1.2.5.6)		친환경흑미밥 (생일)초코케이크 (1.2.5.6.13) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 공심채무침(5.6.13.16) 돈육잡채(5.6.9.10.13) 배추겉절이(9.13)
10/7 Mon 채식의 날	10/8 Tue	10/9 Wed 수다날	10/10 Thu	10/11 Fri
콩고기 장조림버터볶음밥 (1.2.5.6.10.13) 두부미역미소된장국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 칠리깐쇼새우 (1.2.5.6.9.12.13) 치즈볼(1.2.5.6.9) 석박지*배추김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 들기름, 비빔 막국수 (1.3.5.6.13) 친환경콩나물국(5.6) 매콤무말랭이무침 (5.6.13.17) 수제족발(5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 보쌈김치*물김치(9) 샤인머스켓		친환경차수수밥 한우사골떡국 (1.5.6.10.13.16.18) 에그랑땡*케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 숯불치킨 (1.5.6.10.12.13.15.16.1 8) 고구마줄기겉절이 (5.6.13) 배추겉절이(9.13) 파인애플	친환경흑미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이도라지배무침(5.6.13) 생선까스&타르타르소스 (1.2.5.6.13) 깍두기/배추김치(9) 카사바칩(6) 바람떡
10/14 Mon 채식의 날	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
친환경쌀오곡찰밥(5) 우리콩청국장찌개(5.6.9) 콩고기메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 양상추사과참깨샐러드 (1.5.6.12.13) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 참치김치볶음(5.6.9) 호떡*연유(1.2.4.5.6) 미니도시락김	친환경발아현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 건파래볶음(1.6.13.14) 오리주물럭(5.6.13.16.18) 야채달걀말이(1.5.6) 갯김치/배추김치(9) 웃담요구르트(2.13)	김밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16 .18) 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) 꼬들단무지무침(5.6.13) 치즈떡볶이/김말이 (1.2.5.6.13.16.18) 배추김치(9) 망고패션후르츠아이스	롤유부초밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 가쓰오우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 신김치버섯볶음 (5.6.9.13.18) 꿔바로징어 (1.5.6.10.12.13.17) 열대과일샐러드 (11.12.13) 짜먹는 요거바(2)	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면 (5.6.13.16) 연근허니버터칩(2.5.6) 훈제오리숙주볶음 (1.2.5.6.12.13.15.18) 스팀두부*볶음김치(5.6.9) 깍두기(9) 망고 사교펄 라떼(2)
10/21 Mon 채식의 날	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
찰옥수수밥 잔치국수(1.2.5.6.9.16) 건파래볶음(1.6.13.14) 세발나물고추장무침(5.6) 콩고기야채볶음 (1.5.6.13.18) 스팀두부*볶음김치 (5.6.9) 콘치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	친환경혼합잡곡밥(5) 니모♥어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 안동찜닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 우영쇠고기야채볶음 (5.6.13.16.18) 비빔채소만두 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 꿀떡	인텔리 카레 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 돈육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) 깍두기/배추김치(9) 하트심쿤단무지(13) 요구르트(2)	양송이크림수프/크루통 (2.5.6.13.16) 친환경차수수밥 토마토펜네스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 햄양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기/배추김치(9) 샤인머스켓	친환경찰흑미밥 한우육개장(1.5.6.13.16) 순두부달걀찜(1.5.6) 실곤약무침(5.6.13.17) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기/배추김치(9) 과일(굴)
10/28 Mon 채식의 날	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
참치, 연어채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18) 콩나물국밥(1.5.9.17) 초란 후라이(1) 도토리묵&양념간장 (5.6.13) 춘권튀김 (1.5.6.10.16.18) 깍두기/배추김치(9) 웃담요구르트(2.13)	친환경차수수밥 낙지수제비국(5.6.18) 마늘보쌈(5.6.10.13.18) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 순대찜(2.5.6.10.13.16) 스팀두부*볶음김치(5.6.9) 진미채버터구이 (1.2.5.6.13.17.18) 머루포도	두부미역미소된장국(5.6) 무장아찌무침 (5.6.8.9.13.18) 불고기매운덮밥 (5.6.9.10.13.16.18) 참쌀김부각(5) 열무김치/배추김치(9) 수제냉미숫가루(2.5.6) 해물로제떡볶이 (1.2.5.9.12.13.17.18)	찰옥수수밥 미니붕어빵(1.2.5.6) 삼겹살김치찌개 (5.6.9.10.13) 떡갈비간장소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 감오징어숙회야채초무침 (5.6.13.17) 돈육잡채(5.6.9.10.13) 배추겉절이(9.13)	