



2023년
10월호

영양소식
http://www.judong.es.kr/

2023.9.21.
담당: 영양교사

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 먹는다구~?
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 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 알아보까요?

- 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



※ 7.1.부터 「농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률 시행령」 개정에 따라 원산지 표시 대상에 “가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세”를 추가하였습니다.

* 우리 학교는 ‘저탄소 채식의 날’ 운영학교로 9월부터 주 1회 채식 식단 제공하고자 하오니 많은 관심, 참여 부탁드립니다.

* 우리 학교 채식유형은 유제품, 동물의 알, 해산물은 먹는 ‘페스코 베지테리언’입니다.

*파란색 메뉴는 게시판 의견을 반영했습니다.

10/4 Wed 수다날

작은밥
잔치국수/간장양념장(1.5.6.13)
야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18)
숯불닭고치(5.6.15)
배추김치(자율)(9)
열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
651.8/25.3/143.9/7.3

10/5 Thu 생일밥상

찰현미밥
쇠고기미역국*(5.6.16)
부추잡채*(1.5.6.13)
콩나물무침(5)
돈육불고기d(5.6.10.13)
배추김치(자율)(9)
단킨도넛(딸기)(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
702.4/30.1/173.6/3.9

10/6 Fri 채식의날

찰보리밥
두부맑은된장국*(5.6.9)
오징어낙지볶음(5.6.13.17)
삼치살카레구이(2.5.6.12.13.18)
배추김치(자율)(9)
골드파인애플
요거타임(샤인머스켓)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
627.7/34.8/153.2/2.6

10/9 Mon 한글날



10/10 Tue 채식의날

김치볶음밥(1.2.5.6.9.13)
시금치된장국*(5.6)
오이고추장무침*(5.6.13)
세서미두부카츠(1.5.6)
배추김치(자율)(9)
감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
590.3/23.2/428.0/4.1

10/11 Wed 수다날

친환경쌀밥
한우마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
브로콜리/초고추장(5.6.13)
유린기(치킨)(1.5.6.12.13.15.18)
배추김치(자율)(9)
모짜리즈볼(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
705.0/31.6/146.2/2.8

10/12 Thu

찰보리밥
맑은콩나물국(5)
돼지고기수육(5.6.10.13)
상추/쌈장(5.6)
쫄면야채무침*(5.6.13)
아삭이고추된장무침(5.6.13)
배추겉절이(초)(9)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
680.6/34.9/174.2/3.7

10/13 Fri

찰흑미밥
돈육김치찌개*(5.9.10)
매콤닭찜(5.6.13.15)
연근조림(5.6.13)
배추김치(자율)(9)
양배추찜/우렁쌈장(5.6.13)
참깨바وم쿠펜(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
677.6/29.3/245.3/2.9

10/16 Mon

찰현미밥
한우소머리국(16)
시금치나물*
뮤즐리열차볶음(5.6.13)
미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(자율)(9)
단감
* 에너지/단백질/칼슘/철
652.1/23.2/81.8/3.0

10/17 Tue 채식의날

찰보리밥
조랭이떡국*(1.5.6)
고등어우조림*(5.6.7.13)
골뱅이채소무침*(5.6.13)
숯불직화구이(콩)(1.5.6)
배추김치(자율)(9)
군고구마
* 에너지/단백질/칼슘/철
678.8/29.7/138.2/3.7

10/18 Wed 수다날

치킨마요덮밥(초형)(1.5.6.13.15)
우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18)
과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12)
매콤떡볶이/여목튀김(1.5.6.12.13)
배추김치(자율)(9)
사랑해사과씨(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.6/26.9/145.3/2.3

10/19 Thu

토마코펜쌀밥(12)
시래기된장국*(5.6.9)
안동찜닭(5.6.13.15)
청경채나물d
스팀두부/김치볶음(5.9.13)
배추김치(자율)(9)
하겐다즈아이스크림(초코)(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
648.6/25.8/280.0/3.8

10/20 Fri

찰기장밥
감자수제비국*(5.6.9.13)
뼈없는닭갈비(5.6.13.15)
비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.15.16)
배추김치(자율)(9)
구이김
감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
709.1/30.1/116.4/2.2

10/23 Mon 채식의날

계란야채볶음밥*(1.5.6.12.13.18)
종합어묵국*(1.5.6)
상추겉절이*(5.6.13)
과드로통새우카츠(1.5.6.9)
배추김치(자율)(9)
와플(슈가파우더)(1.2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
608.3/23.0/238.5/3.1

10/24 Tue 애플데이

찰현미밥
순두부찌개*(5.9)
돼지갈비떡찜(5.6.10.13)
숙주나물
무생채(9)
야채계란말이*(1.5)
친환경사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
626.8/30.3/132.0/3.1

10/25 Wed 독도의날

자장면(주식)*(5.6.10.13.16.18)
짬뽕국*(5.6.9.13.17.18)
북경식궐바로우/소스(1.5.6.10.13)
깍두기(13)
단무지
독도사랑케익(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.3/29.4/171.6/7.5

10/26 Thu

찰보리밥
쇠고기무국*(5.6.16)
시금치나물*
감자채볶음(5)
고구마치즈롤까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(자율)(9)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
528.1/22.3/144.7/3.4

10/27 Fri

찰현미밥
햄모듬찌개(모듬)(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
새송이메추리알조림(1.5.6.13)
도토리묵무침*(5.6.13)
카프레제샐러드(2.12.13)
치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15)
배추김치(자율)(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
664.0/30.7/192.0/3.4

10/30 Mon

찰흑미밥
맑은아귀탕(5.6)
닭고기고구마조림*(5.6.13.15)
야채계란찜*(1)
숙갓두부무침*(5)
배추김치(자율)(9)
바다친구들찜빵(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
581.8/30.9/137.9/3.8

10/31 Tue

찰보리밥
김치콩나물국(5.9)
오리주물럭(초)(5.6.13)
미역줄기볶음*(5)
애호박전/동그랑땡*(1.2.5.6.10.15.16)
담근겉절이(5.6)
친환경배
* 에너지/단백질/칼슘/철
650.4/23.8/181.1/3.9

◇ 정읍초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- * 쇠고기/가공품: 국내산 한우(양소)
- * 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산
- * 다량어가공품: 원양산 * 오징어채가공품: 페루산
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 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

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