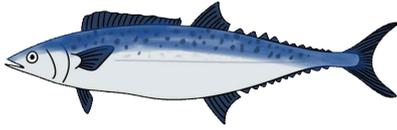




10월의 제철 식재료



고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 중 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한번 먹어보는 건 어떨까요?

세종대왕이 즐겨 드시던 3가지 음식

한글날을 맞이하여 세종대왕께서 즐겨 드시던 음식 3가지를 소개합니다. 어떤 음식들이 있을까요?



첫째, 고기



상차림에 고기반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계백숙 등 고기류를 즐겨 찾았다고 합니다. 이에 어의가 세종의 건강이 걱정되어 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만이었던 왕으로도 알려져 있어요.

둘째, 토란국



‘속이 팍 차서 실속이 있다’는 뜻에서 쓰이는 ‘알토란 같다’는 말의 주인공인 토란은 알줄기 외에도 줄기와 잎까지 모두 먹을 수 있으며 탄수화물과 단백질, 무기질뿐만 아니라 비타민C도 다량 함유되어 있습니다. 특히 ‘뮤신’ 성분이 있는 토란은 위와 장의 점막을 보호해 소화기관을 튼튼하게 해줍니다. 토란은 감자와 비슷하지만 쫄깃하고 부드러운 식감이 특징이에요.

셋째, 식혜

우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변활동에 도움을 주며 비타민B군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠죠?

한글날의 처음 이름 ‘가갸날’



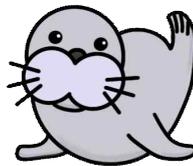
‘가갸날’ 한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 퍼낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렀고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

10월 25일은 독도의 날

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.



독도의 수호신 강치



아름다운 섬 독도에는 바다사자 ‘강치’가 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종되고 말았어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지 말아야 할 수호신이에요.

조선의 어부이자 민간외교가 안용복

안용복은 우리땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



*출처 네이버 지식백과사전 이하
*소식지 출처: 참쌤스쿨



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri	
 하늘이 열린날	친환경경정쌀밥 순살아귀매운탕(5.13.) 영양돼지갈비찜(5.6.10.13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/34.2/137.1/4.1	토마토제육덮밥(2.5.6.10.12.13.) 바지락미역국(5.6.18.) 감자채행볶음(1.2.5.6.10.15.) 통살새우까스/타르타르(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 청굴주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/32.1/159.4/3.5	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.) 청경채무침(5.6.) 오징어순대볶음(2.5.6.10.13.16.17.) 계란말이(1.5.6.8.) 총각김치(9.13.) 망고와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/27.3/247.6/6.4	친환경찰현미밥 우리밀물만두국(1.5.6.10.16.18.) 상추샐러드(5.6.13.) 닭고기카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 두부부침/양념장(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 한글날기념빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.2/29.4/156.9/5.6	
10/10 Mon 대체휴일	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri	
 하늘이 열린날 대체공휴일	친환경찰보리밥 복어채우국(1.) 두움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) 참나물무침 돼지고기볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/30/178.9/3.8	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16.) 우렁면장국(5.6.) 연양불고기/부추무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고구마썬스맛탕(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670/28.1/403.6/4.2	친환경찰기장밥 들깨수제비국(5.6.9.) 양념깻잎장아찌(9.) 오징어브로콜리초회(5.6.13.17.) 간장찜닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/29.3/242.2/3.5	친환경홍미쌀밥 콩나물국(5.) 우엉어묵메추리알조림(1.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 친환경채소쌈/쌈장(5.6.13.) 돼지고기구이(5.6.10.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.7/28.8/120.8/3.1	
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri	
친환경잡곡밥(5.) 유부우동국(1.5.6.7.13.18.) 오이부추겉절이(9.) 오리주물럭(5.6.13.) 고등어데리야끼조림(2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/26.7/133.1/3.7	김가루밥(추억의도시락밥)(13.) 불낙찌개(5.6.13.16.) 김치볶음(5.9.13.) 훈합떡볶음(5.6.9.13.) 소시지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 계란프라이(1.5.) 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/28.7/198/3.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.) 종합어묵국(1.5.6.) 양념치킨(2.5.6.12.13.15.16.) 웨이감자(2.5.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/38/193.8/3.2	친환경찰현미밥 순두부계란국(1.5.6.9.) 시금치무침 도토리묵상추무침(5.6.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/29.2/272.1/4.1	친환경녹미밥 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 순살닭바베큐볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 파래김자반볶음 깻잎주먹완자(1.2.5.6.15.16.) 고구마치즈크로켓(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/30.6/146.5/4.4	
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri	
친환경찰보리밥 우리쌀국수(1.5.6.) 무장아찌 어묵행볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 돼지갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/30.7/140.7/3.2	친환경우리밀밥(6.) 순두부찌개(1.5.9.) 떡갈비/잠발라소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미역줄기볶음(5.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 요거타임(독도의날)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/30.1/271.2/3.3	나시고랭볶음밥(1.2.5.9.13.15.) 얼갈이배추된장국(5.6.) 묵은지사태찌(5.6.9.10.13.) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670/41.9/180.2/5	친환경경정쌀밥 쇠고기무국(16.) 우영아몬드조림(5.6.13.) 가지나물(5.6.) 오리불고기(간장)(5.6.13.) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/19.5/60.9/2.6	친환경정차조밥 유부장국(1.5.6.9.) 봉골레파스타(1.5.6.12.13.18.) 숙주미나리무침 닭볶음탕(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/25.1/154.4/4.9	
10/31 Mon	◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산, * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다량어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://school.ibedu.kr/kshin → 신홍소식 → 학교급식 ◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.갯 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.					

[영양교육 활동지] 낱말찾기 퀴즈

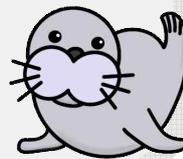
10월 영양소식지 내용에 포함되어 있는 낱말을 찾아보세요.

하	슬	지	오	나	하	루	타
라	세	기	유	희	늘	고	바
우	참	종	화	마	연	안	은
파	미	진	대	카	달	용	한
가	료	내	삼	왕	사	복	차
가	화	강	치	교	자	만	효
날	이	파	양	윤	아	현	세
다	팅	영	국	토	란	어	타

① 조선의 제4대 왕으로 우리 땅에 맞는 농사법을 정리하고 우리 문자인 훈민정음을 만들었어요.



② 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔지만 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종된 잊지 말아야 할 독도의 수호신이에요.



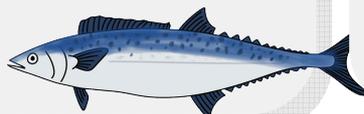
③ 조선 후기 어부이자 민간외교가로 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



④ '한글날'의 첫 이름으로 한글에 이름이 따로 없어 00날 이라고 정했습니다.



⑤ 고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 하나로 10월부터 살에 기름이 오르기 시작해 겨울에 가장 맛있는 생선입니다.



⑥ 세종대왕이 즐겨먹던 음식 중 하나로 뮤신 성분이 있어 소화기관을 튼튼하게 해줍니다.

