



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

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 합니다.

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 자라는 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

영양표시에 대해 알아보아요!

① 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
 - 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ “영양표시”는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

	탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다
	단백질 1g은 4kcal를 냅니다
	지방 1g은 9kcal를 냅니다



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

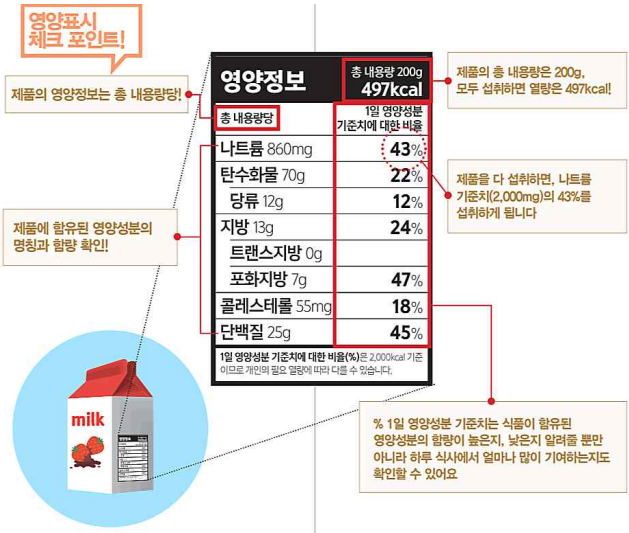
고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

② 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



③ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



출처: 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)
소식지 출처: 참샘스쿨



10월 학교급식 식단 안내



10/2 Mon	10/3 Tue 개천절	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣</p>		<p>나시고랭볶음밥 (1.2.5.6.9.13.15.18) 열갈이배추된장국(5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/26.6/248.3/3.1</p>	<p>친환경녹미밥 들깨수제비국(5.6.9) 청경채무침(5.6) 순살닭갈비(5.6.13.15) 웨지감자(2.5) 배추김치(9) 웃당말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/32.6/230.4/3.2</p>	<p>친환경찰현미밥 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 바지락미역국(5.6.18) 영양돼지갈비찜(5.6.10.13) 고추장매실장아찌(5) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/25.0/80.5/3.1</p>
10/9 Mon 한글날	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	<p>친환경차수수밥 카아버터바게트(1.2.6) 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 감바스(5.6.9.12.13.18) 참나물무침 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/34.7/158.4/5.2</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 모짜렐라수제스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 깍두기(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/34.7/158.5/3.0</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 맑은콩나물국(5.9) 숙음열무무침(5.6) 마파두부(5.6.10.13.18) 흑초소스오리주물럭 (2.5.6.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.4/28.1/214.6/3.8</p>	<p>친환경찰기장밥 유부우동국(1.5.6.7.13.18) 돼지고기볶음(5.6.10.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 계란말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/28.0/142.2/2.7</p>
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
<p>친환경정향쌀밥 육개장(1.13.16) 두부미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 명엽채조림(5.6.13) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12) 가지나물(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/19.8/151.9/2.4</p>	<p>친환경차조밥 종합어묵국(1.5.6) 오징어브로콜리초화 (5.6.13.17) 열갈이들깨된장무침 (5.6.13) 간장찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 크림치즈타르트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/33.6/169.5/4.2</p>	<p>김가루밥(추억의도시락밥) 불낙찌개(5.6.13.16) 소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15) 하트뮤즐리열치볶음 (5.6.13) 김치볶음(5.9.13) 계란프라이(1.5) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/32.3/215.0/3.6</p>	<p>친환경찰보리밥 맑은아귀탕(5) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 두부강정(2.5.6.12.13) 돼지고기구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 레드오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/32.3/167.4/3.9</p>	<p>친환경홍미쌀밥 베트남쌀국수 (5.6.15.16.18) 부추무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 고등어데리야끼조림 (5.6.7.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.3/28.2/110.8/3.6</p>
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
<p>친환경우리밀밥(6) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 채소계란찜(1.2) 시금치무침 육은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 총각김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.0/30.1/158.1/3.4</p>	<p>친환경찰현미밥 한우떡국(1.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙갓유자청무침(13) 연어구이/사워크림소스 (2.5.12.13) 배추김치(9) 미니사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/31.7/129.6/2.8</p>	<p>햄마요볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 독도의날케이크(1.2.5.6) 건새우아욱국(5.6.9) 감자채피망볶음(5) 순살카레계통닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/34.9/249.7/3.4</p>	<p>친환경귀리밥 순두부찌개(1.5.9) 꼬막채소무침(5.6.13.18) 바질크림떡볶이 (2.5.6.13.16) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/29.9/143.7/4.9</p>	<p>친환경녹미밥 복어두부감자국(1.5.6) 실곤약매콤무침(5.6.13) 간장깻잎장아찌(5.6) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스캣요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/28.2/195.6/3.9</p>
10/30 Mon	10/31 Tue	<p>◇ 신흥초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):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 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</p>		
<p>친환경잡곡밥(5) 쌀화이트머핀(1.2.6.14) 쇠고기무국(16) 돼지고기숯불소스조림 (10.13) 숙주미나리무침 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/36.9/108.1/2.2</p>	<p>친환경차수수밥 돼지사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 오이고추장무침(5.6.13) 닭데리야끼볶음 (5.6.13.15) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/34.9/161.6/4.5</p>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>http://school.jbedu.kr/kshin → 신흥소식 → 학교급식</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p>		