



## 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.



## 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 알아볼까요?

- **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 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- **곰국**은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- **부침개**는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.
- **소박이**는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

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!

# 10월 학교급식 식단 안내



<div>2023 보름달보다 넉넉한 한가위 보내세요</div>		10/4 Wed 수다날 ♥치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 버섯된장국(5.6) 돼지등갈비바베큐폭립(5.6.10.13.18) 마늘쫄스팸볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) ♥딸기샤베트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 746.8/30.4/294.4/2.6	10/5 Thu 클로렐라밥 낙지연포탕(18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 청경채된장무침(5.6) 배추김치(9) 뿌링클모짜핫도그(1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 588.2/34.6/243.4/3.7	10/6 Fri 찰흑미밥 육개장(16) 달걀말이(1.5) 브로콜리새송이초무침(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 482.6/20.2/128.6/3.0
10/9 Mon 한글날 <div>훈민정음 한글날 10월9일</div>	10/10 Tue 찰현미밥 소고기미역국(5.6.16) 고구마돼지갈비찜(10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 몽키바나나도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 674.5/22.7/94.4/2.8	10/11 Wed 수다날 비빔밥/소고기약고추장(1.5.6.13.16) 아욱된장국(5.6.9) 달걀후라이(1.5) 오이부추무침(5.6.13) 무생채(13) 사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 517.4/20.5/207.7/3.3	10/12 Thu 찰보리밥 감자탕(5.6.9.10.13) ♥비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 미역줄기볶음 깍두기(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 586.7/29.6/217.4/2.5	10/13 Fri 발아현미밥 돈육순두부찌개(1.5.9.10) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 베이컨감자채볶음(5.10) 배추김치(9) 수제매실차(13) *에너지/단백질/칼슘/철 566.1/32.9/139.9/2.8
10/16 Mon 칼슘찹쌀밥 부추달걀국(1) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.16) 단무지채오이무침 건파래멸치볶음(5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 461.6/22.1/163.9/2.0	10/17 Tue 아미노쌀밥 다슬기살수제비국(5.6) 한방달걀찜(5.6.13.15) 콩나물맛살냉채(1.5.6.8.13) 배추겉절이(9.13) 스모어크로플(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 606.0/27.2/173.5/2.8	10/18 Wed 수다날 소고기덮밥(규동)(1.5.6.13.16) 유부미소장국(5.6) 새우까스*콘소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 780.2/33.1/153.0/4.4	10/19 Thu 혼합잡곡밥(5) 누룽지닭다리삼계탕(15) 골뱅이쫄면무침(5.6.13) 갈비만두구이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 카프레제샐러드(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 841.3/39.0/134.6/2.8	10/20 Fri 클로렐라밥 소고기무국(5.6.16) 오리불고기(2.5.6.13) 궁채들깨볶음 배추김치(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 628.5/27.9/133.2/3.8
10/23 Mon 찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.13) 삼겹살버섯구이/쌈장(5.6.10.13) 배추김치(9) 상추/아삭이고추 국화빵*송농(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 722.0/25.8/104.2/3.3	10/24 Tue 찰흑미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 순살아귀찜(5.6.9.13) ♥고사리들깨볶음(5) 배추김치(9) 사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 565.3/26.2/137.9/4.9	10/25 Wed 수다날 전복죽(18) 닭뿔오븐구이(5.6.13.15) 상추겉절이(5.6) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 독도케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 790.1/30.2/164.3/3.7	10/26 Thu 통밀밥(6) ♥마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17) 수제탕수육*소스(1.5.6.10.11) 시금치무침 배추김치(9) 딸기우유(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 583.3/28.3/171.9/2.0	10/27 Fri 아미노쌀밥 한우갈비탕(1.15.16) 치즈달걀찜(1.2.9) 깍두기(9) 열갈이겉절이(9.13) 감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 655.3/32.2/227.2/4.8
10/30 Mon 귀리밥 ♥꼬치어묵탕(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 미나리부추전(1.6) 배추김치(9) 크림찹쌀떡(2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 637.1/30.7/86.9/2.6	10/31 Tue 차수수밥 양지쌀국수(5.6.15.16.18) 멸치두부조림(5.6.13) 치킨까스/머스터드(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 블루베리그릭요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 863.4/42.8/213.9/3.6	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전라북도 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어,아귀:국내산 * 낙지/가공품:베트남산,중국산 * 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(멍게)는 사용하지 않습니다!		
◇ 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 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				