

10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

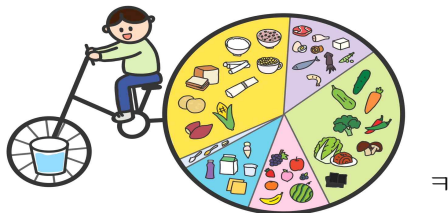
- **한로(寒露):** 양력으로 10월 8일인 한로는 공기가 선선해지며 이슬이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로에는 차가운 이슬이 맺혀 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- **상강(霜降):** 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을이라고 합니다. 이때는 밤 기온이 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

출처: 한국민속대백과사전

건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회에서 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

숫자는 남/여가 하루에 먹어야 하는 식품군 횟수입니다.

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!

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 으뜸을 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.



10월 영화학교 상차림 안내

- ◆ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지 확인)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의 부탁드립니다.
- ◆ 식단에 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토, ⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

10/2 **Wed** 잔반없는날

- 굴소스새우볶음밥(1. 5. 6. 9. 13. 18)
- 채식토마토스파게티(식물성햄)(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16)
- 복어달걀두부국(1. 5. 6)
- 콩치김치조림(5. 6. 9. 13)
- 숙주미나리무침
- 총각김치(9)

719.0/34.0/454.6/9.8

◆ 학교급식 식재료 원산지 표시: *밥,죽,누룽지: 국내산, *두부류, 콩비지, 콩국수: 대두 국내산, *배추김치(배추,고춧가루): 국내산, *돼지, 닭, 오리, 소: 국내산, *식육가공품: 국내산 *수산물가공품: 국내산 *다랑어:원양산 *갈치: 국내산, *코다리: 러시아산, *고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기, 낙지, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국산, *명태(건조품 제외): 러시아산, *양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 잔반없는날	10/10 Thu	10/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 닭개장(15) • 양배추찜/우렁쌈장(5. 6) • 돈육고추장불고기(5. 6. 10. 13) • 치즈볼(1. 2. 5. 6) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 724.2/36.2/287.2/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차수수밥 • 해물볶음우동(5. 6. 9. 13. 17. 18) • 육은지돼지등뼈감자탕(2. 5. 6. 9. 10. 13. 16) • 연양식불고기&파채(1. 2. 5. 16) • 배추겉절이(5. 6. 9. 13) • 친환경배 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 793.3/39.2/308.5/5.2</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 친환경홍미밥 • 어묵무국(1. 5. 6. 7. 13. 18) • 매콤한순살닭갈비조림(5. 6. 13. 15) • 시금치나물 • 오색현미육원전(1. 2. 5. 6. 10. 15. 16) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 790.4/38.2/340.5/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경클로렐라밥 • 쇠고기무국(5. 16) • 바삭명태가스*양파소스(1. 2. 5. 6) • 오리훈제*머스타드(1. 2. 5. 6. 13) • 석박지(9) • 전통찰쌀꿀과과(1. 5. 6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 758.6/33.6/255.0/3.0</p>
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 잔반없는날	10/17 Thu	10/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 쇠고기미역국(16) • 순살닭갈비간장조림(5. 6. 13. 15) • 오징어브로콜리숙회*초장(5. 6. 13. 17) • 도토리묵상추숙감무침(5. 6. 13) • 참치김치볶음(5. 9. 13) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 744.5/36.4/268.3/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경강황쌀밥 • 돈육두부김치찌개(5. 9. 10) • 돈육어묵잡채(1. 5. 6. 10. 13) • 삼치카레구이(2. 5. 6. 12. 13. 16. 18) • 배추김치(9) • 친환경멜론 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 712.7/32.8/296.1/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥*한우약고추장(5. 6. 13. 16) • 아욱된장국(5. 6. 9) • 무생채(13) • 달걀후라이(1. 5) • 망고주스(2) • 피자(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 755.2/32.5/513.7/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차수수밥 • 오징어무국(5. 13. 17) • 돈육간장불고기(5. 6. 10. 13) • 김가루실파무침(5. 6) • 동그란햄전(1. 2. 5. 6. 10. 15. 16) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 698.9/39.2/304.5/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰기장밥 • 순대국(2. 5. 6. 9. 10. 13. 16) • 돈육매추리알장조림(1. 5. 6. 10. 13) • 흑임자푸실리샐러드(1. 5. 6. 12. 13) • 관동육(1. 5. 6. 12. 13. 15)/ *깍두기(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 806.9/37.9/309.5/13.7</p>
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 잔반없는날	10/24 Thu	10/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경녹차카테킨쌀밥 • 유부팽이미소된장국(5. 6) • 맛살달걀찜(1. 2. 5. 6. 8. 10. 13. 15. 16) • 한우탕평채(5. 6. 13. 16) • 단호박돼지갈비찜(5. 6. 10. 13. 18) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 717.9/34.4/305.3/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰보리밥 • 잔치국수(1. 5. 6) • 하트단무지(여고) • 매콤떡볶이(1. 5. 6. 12. 13) • 등갈비볶음(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 16. 18) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 798.5/35.1/292.8/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰현미밥 • 던킨미니보스톤(1. 2. 5. 6) • 팽이버섯달걀국(1. 9) • 민물새우시래기찜(5. 6. 9) • 뿌링클순살치킨(2. 5. 6. 13. 15) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 754.5/32.2/417.2/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경홍국쌀밥 • 돼지국밥(5. 6. 10. 16) • 열갈이된장무침(5. 6. 13) • 쫄면채소무침(5. 6. 13) • 고등어데리야끼구이(5. 6. 7. 13) • 깍두기(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 711.1/31.9/240.1/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 마파두부(5. 6. 10. 12. 13. 18) • 친환경녹미밥 • 순살아귀탕(5) • 오이부추무침(13) • 새우까스/타르타르소스(1. 5. 6. 9. 13) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 707.6/32.2/294.0/5.2</p>
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 잔반없는날	10/31 Thu	
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 한방닭곰탕(15) • 매운낙지볶음(5. 6. 13) • 모듬채소구이(1. 2. 5. 6. 13) • 하트미니함박*소스(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 759.5/38.6/270.2/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 동태찌개(5. 6. 13) • 수육*쌈장(5. 6. 10. 13) • 친환경상추(5. 6) • 아몬드호두멸치볶음(4. 5. 6. 13. 14) • 보쌈김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 728.5/41.5/310.8/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경귀리밥 • 바지락순두부찌개(5. 6. 8. 9. 10. 16. 17. 18) • 안동찜닭(5. 6. 13. 15) • 미역줄기볶음(5) • 고칼슘바다친구치킨너겟(1. 2. 5. 6. 15) • 배추김치(9) • 한과(5. 6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 732.2/26.4/324.4/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 소세지오므라이스*소스(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16) • 맑은콩나물국(5. 6) • 애호박새송이볶음(5) • 칠리간소새우떡볶음(1. 5. 6. 9. 12. 13) • 배추김치(9) • 달걀라떼(13) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 732.2/26.4/324.4/4.0</p>	

- ◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보
<https://school.jbedu.kr/myounghwa>->학교소식->급식안내 -> 식생활관 정보
- ◆ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2024. 9. 30.

군 산 명 화 학 교 장