

10월 영양소식지

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.

[자료출처: 한국민속대백과사전]

건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 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 날**로 정했다고 해요. 대한영양사협회는 해마다 전국민을 대상으로 다양한 영양의 날 기념행사 캠페인을 하고 있어요. 균형 잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? **식품구성자전거**를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요.

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

[자료출처: 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 마늘**을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한번 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.



[자료출처: 교육부, 국립농업과학원]

예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 **순우리말**이라고 해요. **10월 9일 한글날**을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아보을까요?

- **수박**의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- **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.

[자료출처: 참샘스쿨]

【 2024학년도 10월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

	10/1	10/2 [수다날]	10/3	10/4
	임시공휴일 (국군의날)	콩나물밥(양념장)(5.6.10) 파송송달걀국(1) 국물떡볶이(1.5.6.13) 한입핫도그(1.2.5.6.10.18) 배추김치(선택)(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.4/30.4/282.5/3.8		재량휴업일
10/7 [생일밥상]	10/8	10/9	10/10	10/11 [2학기 1차고사]
친환경흑미밥 바지락살미역국(5.6.9.18) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 가지무침(선택) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(바스크치즈) (1.2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/34.0/155.5/5.3	친환경기장밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 닭볶음탕(5.6.12.13.15.18) 갈치구이(5.6) 청경채나물(선택) 깍두기(선택)(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.8/37.9/120.9/2.7		친환경파쇄서리태밥(5) 육개장(5.6.13.16) 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 사각어묵볶음(1.5.6.13.18) 쪽파김가루무침(선택) 배추김치(선택)(9) 비타민주스(블루베리) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.5/40.8/145.6/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 사골곰탕(1.2.5.16) 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 깍두기(선택)(9) 자일로스초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.9/31.9/237.1/4.8
10/14 [2학기 1차고사]	10/15 [2학기 1차고사]	10/16 [수다날]	10/17	10/18 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.10) 한우불고기(5.6.13.16.18) 애호박완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(선택)(9) 달기참쌀떡(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.4/42.5/122.4/5.0	친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 몽골몽골달걀찜(1) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10) 배추김치(선택)(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.0/28.6/180.6/2.8	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6) 소이허니치킨(5.6.13.15) 오이무침(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/40.7/240.1/2.8	친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 닭다리스테이크&치폴레S (2.5.6.12.13.15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 야채샐러드(선택)(2.5.6.12.13) 배추김치(선택)(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 936.2/50.5/148.9/4.2	친환경차조밥 김치콩나물국(5.9) 라자냐(저탄소)(2.5.6.12.13) 콘카레삼치구이 시금치나물(선택) 깍두기(선택)(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/30.8/325.6/2.9
10/21	10/22	10/23 [세계테마밥상]	10/24	10/25 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 숙주미나리무침(선택) 깍두기(선택)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.0/24.7/148.4/2.5	친환경혼합잡곡밥(5) 호박고추장찌개(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 친환경상추쌈(선택)(5.6.13) 보쌈김치(선택)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.1/33.9/176.1/3.0	달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 스프링롤(1.5.6.10.12.13) 열대과일샐러드(아이스) (1.2.5.6) 배추김치(선택)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.4/24.2/94.7/3.2	친환경흑미밥 소고기묵국(5.6.16) 연양식불고기(파채) (2.5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 공치김치조림(선택)(5.6.9.13) 배추김치(선택)(9) 고구마바통(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/23.3/138.1/4.4	친환경기장밥 유부우동(1.2.5.6.9) 새우가스/타르타르S (1.5.6.9.13) 두부조림(5.6) 카프레제샐러드(선택) (1.2.5.6.12) 배추김치(선택)(9) 라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.3/26.6/265.3/3.4
10/28	10/29	10/30 [수다날]	10/31	
친환경흑미밥 건설우아육국(5.6.9) 순살닭갈비(5.6.13.15) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/38.1/254.4/4.6	친환경파쇄서리태밥(5) 황태채뭇국(1.5) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 고등어양념구이(5.6.7.13) 새송이버섯숙회(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 백향과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.6/47.7/309.0/2.7	비빔밥(볶음고추장) (1.3.5.6.10.16) 미소된장국(5.6) 무생채(13) 배추김치(선택)(9) 딸기우유(2.5) 보물찾기브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.1/29.9/224.6/3.6	친환경찰보리밥 종합어묵국(1.5.6) 오리버섯불고기(5.6.13) 두부구이(양념간장)(5.6) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/32.2/219.3/4.4	

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산