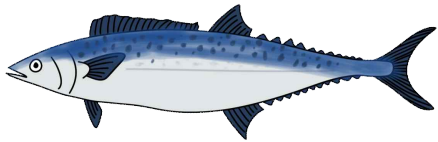


10월 영양소식지

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 한 번 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 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

둘째, 토란국



‘속이 짝 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 비타민B 군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠지요?

한글날의 처음 이름 ‘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 섬이예요. 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 잊지말아야 할 수호신이에요.

조선의 어부이자 민간외교가 안용복

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



[자료출처: 참쌤스쿨, 네이버 지식백과사전]

2022. 9. 28.



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2022. 10월 학교급식 식단 안내】

남원한빛중학교

10/3 [개천절]	10/4 [생일축하의 날]	10/5 [수다날]	10/6	10/7
 <p>친환경찰현미밥 바지락살미역국(5.6.9.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.13.) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/35/153.4/4.8</p>	<p>친환경찰현미밥 바지락살미역국(5.6.9.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.13.) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/35/153.4/4.8</p>	<p>햄마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 미소된장국(5.6.13.18.) 한입단무지 배추김치(선택)(9.13.) 통살닭고치(5.6.12.13.15.) 레몬아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/36.3/183.8/12.7</p>	<p>친환경수수밥 한방오리탕(5.6.13.18.) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 김부각(5.6.) 배추김치(선택)(9.13.) 무말랭이고춧잎무침(선택) (5.6.13.) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/29.6/293.3/5</p>	<p>친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 연두부달걀찜(1.2.5.9.) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13.) 통살새우까스/어니언S (1.2.5.6.9.) 배추김치(선택)(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/34/192.2/4.7</p>
10/10 [대체공휴일]	10/11	10/12 [1차고사]	10/13 [1차고사]	10/14 [1차고사]
 <p>친환경파쇄서리태밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 리코타치즈샐러드(선택) (2.5.6.12.13.) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(선택)(9.13.) 도라에몽암기빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734/43.6/115.3/4.7</p>	<p>친환경파쇄서리태밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 리코타치즈샐러드(선택) (2.5.6.12.13.) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(선택)(9.13.) 도라에몽암기빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734/43.6/115.3/4.7</p>	<p>오므라이스/지단 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 얼갈이된장국(5.6.9.) 올외장아찌무침 오븐베이컨치킨(1.2.5.6.15.) 배추김치(선택)(9.13.) 슈크림찰떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.6/40.3/187.7/4.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 사골곰탕(1.5.8.13.16.) 제육김치볶음(5.6.9.10.13.) 옥수수콘전(1.5.6.) 섬박지(9.13.) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/37.5/79.4/4</p>	<p>친환경쌀밥 왕만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18.) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍둑오이무침(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 애플시나몬토스트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.3/34.7/171.8/3.8</p>
10/17	10/18	10/19 [수다날]	10/20	10/21
<p>친환경보리밥 청국장찌개(5.6.9.) 사각어묵볶음 (1.5.6.13.16.18.) 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 브로콜리숙회(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 꿀고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/43.4/192.4/4.8</p>	<p>친환경흑미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 치즈달걀말이(1.2.5.) 파김치(선택)(9.13.) 깍두기(선택)(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/43.7/247.5/6.7</p>	<p>게살볶음밥(1.2.5.6.8.) 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) 양배추샐러드(1.5.12.) 참살퀴바로우(1.5.6.10.15.) 단호박죽(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.6/29.4/243/9.3</p>	<p>친환경차조밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.16.18.) 삼치마요구이(1.5.13.) 삼색묵무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/41.4/111.1/3.3</p>	<p>곤드레나물밥/양념장(5.6.13) 얼큰콩나물국(5.) 크림커리우동 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 자메이카소스닭구이 (5.6.12.13.15.16.) 배추겉절이(선택)(9.13.) 친환경방울토마토(선택)(12.) 복숭아즙(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.4/38.3/134.9/3.4</p>
10/24	10/25 [독도의 날]	10/26 [수다날]	10/27	10/28
<p>친환경보리밥 중합어묵국(1.5.6.) 두부조림(5.6.) 안동식짬뽕(5.6.8.13.15.16.18.) 생깻잎김치(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/36.7/222.7/4.5</p>	<p>친환경파쇄서리태밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 방어데리야끼조림(5.6.13.18.) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18.) 참나물무침(선택) 깍두기(선택)(9.13.) 태극기쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/40.7/208.1/4.1</p>	<p>미니밥(선택) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16.) 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) 고르곤졸라또띠아피자 생오이피클(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 블루베리즙(13.) (2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.5/21.2/232.5/2.6</p>	<p>한줄김밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 팽이유부장국(5.6.7.9.18.) 국물떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 바삭야끼만두(1.5.6.10.) 꼬들단무지 배추김치(선택)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.5/33.4/230.1/6.3</p>	
10/31				
<p>친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 명엽채조림(5.6.13.) 김쪽파나물무침 뿌링뿌링감자튀김(2.5.6.) 샐러드(애그인젤) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851/49.2/247.9/5.9</p>	<p>❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			

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

❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	명태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남