



### 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 전 국민을 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

숫자를 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.

**여기서 잠깐! '유지, 당류'를 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!

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

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

### 10월 25일은 독도의 날



독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 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 잊지 말아야 할 수호신이에요.

#### 조선의 어부이자 민간외교가 안용복

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



\*출처 네이버 지식백과사전 이하

### 예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 순우리말이라고 해요. 10월 9일 한글날을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아볼까요?

- **수박의 수**는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.
- **참외**는 으름을 뜻하는 '참'과 '외'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.

### 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 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
	<b>10/1 임시공휴일</b>	<b>10/2 수다날</b>	<b>10/3 개천절</b>	<b>10/4 생일밥상</b>
◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://school.jbedu.kr/seochun">http://school.jbedu.kr/seochun</a> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판 ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료를 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.		인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 계란실파국(1.5.6.9) 황도발사믹샐러드(1.2.5.6.11.12.13) 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기/갓김치(선택)(9) 사과맛비피더스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/20.4/150.3/2.4		친환경칼슘참쌀밥 바지락미역국(5.6.18) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 간장무채장아찌 삼색청포묵무침(5.6) 배추김치(9) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/26.8/200.9/3.3
<b>10/7</b>	<b>10/8 한글날 밥상</b>	<b>10/9 한글날</b>	<b>10/10 개교기념일</b>	<b>10/11</b>
친환경찰보리밥 한방닭곰탕(15) 스틱육즙갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 무말랭이무침(5.6.13) 잔새우볶음김자반 총각김치(9) 모듬과일(머루포도, 방울 토마토)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/27.8/180.3/5.6	친환경귀리밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 코다리무조림(5.6.13) 청경채나물(5.6) 야채달걀말이(1.5) 백김치(9) 한글날찰보리병(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/32.7/176.4/2.9	10월 9일 <b>한글날</b> 	너천초 개교기념일 	친환경현미밥 오색물만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈사태조랭이떡찜(5.6.10.13) 상추치커리무침(13) 멸치건과류조림(5.6.13.14) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/31.3/159.0/4.4
<b>10/14</b>	<b>10/15</b>	<b>10/16 수다날</b>	<b>10/17</b>	<b>10/18</b>
친환경차수수밥 설렁탕(2.6.13.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 부추무침 수제김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/31.9/93.3/3.2	친환경찰흑미밥 북어채묵국(5) 오리불고기(5.6.13) 감자버터구이(2.13) 숙주무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 용궁국화빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.2/21.4/150.5/2.6	소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 감자애호박된장국(5.6.13.18) 싸먹는김 탕글볶음핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 총각김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/22.4/335.2/3.8	친환경통밀밥(6) 동태매운탕(5.13.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 수제불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오복채무침 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/31.4/204.8/3.0	친환경울무밥 한우사골떡국(1.5.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 가지나물(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 아삭한배 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/27.3/95.0/3.0
<b>10/21</b>	<b>10/22</b>	<b>10/23 수다날</b>	<b>10/24</b>	<b>10/25 독도의날 밥상</b>
친환경찰보리밥 바지락칼국수(5.6.18) 납작김치만두(1.5.6.10.16.18) 도라지오징어초무침(5.6.13.17) 동그랑땡전(1.5.6.8.9.17.18) 총각김치(9) 찹쌀김부각(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.1/20.8/130.4/4.0	친환경발아찰현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 연어스테이크/어니언소스(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/27.1/151.0/3.0	햄마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 빠네크림스프(2.5.6.13.16) 떡갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13.16) 배추김치(9) 블루베리착즙주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/19.6/93.7/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 건새우근대된장국(5.6.9) 파채돈불고기(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 벵글벵글소시지(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 인절미팔죽(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/32.6/276.8/3.6	친환경칼슘참쌀밥 육개장(1.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 독도케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/23.0/199.6/3.6
<b>10/28 잔반제로캠페인</b>	<b>10/29</b>	<b>10/30</b>	<b>10/31</b>	
친환경현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩나물무침(5) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 짜먹는요거버(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/28.6/163.3/2.7	친환경찰흑미밥 소고기무국(5.6.16) 목은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 연두부/양념장(5.6) 오이소박이(13) 총각김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/28.0/176.2/2.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 팬더곰어묵국(1.2.5.6.9) 떡볶이(1.5.6.12.13) 수제레몬순살파닭(5.6.13.15) 깍두기(9) 애플셔벗에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.4/21.6/145.9/2.4	친환경차조밥 청국장찌개(5.9.10) 데리야끼바베큐구이(5.6.10.13) 모듬쌈채소/양념장(5.6.13) 해초무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 미숫가루라떼(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/29.3/213.0/4.8	