



10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

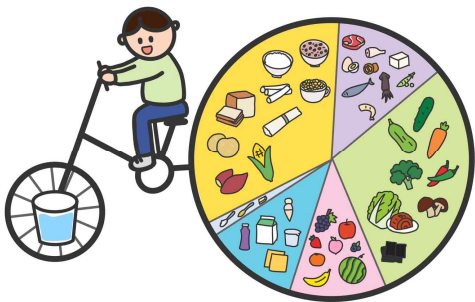
- 한로(寒露) : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- 상강(霜降) : 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

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.



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 먹는다구~?

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 평가해 보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

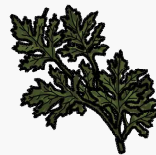
하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

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 합니다.

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.

10월 학교급식 식단 안내

10/2 임시공휴일	10/3 개천절	10/4 생일밥상	10/5	10/6 한글날밥상
 <p>임시공휴일</p>	 <p>하늘이 열린 날, 개천절</p>	<p>소고기채소볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 들깨미역국(5.6) 올방개목김 무침(5.6) 로제웅심이떡볶이(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코칩우유케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/18.5/189.1/2.6</p>	<p>친환경귀리밥 한돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 연두부&간장양념장(5.6.13) 시금치삼색나물(1.5.6.8) 버섯오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.8/33.8/166.4/2.6</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 한글어묵국(1.2.5.6.13.18) 표고버섯호박볶음(5.6.9.13.18) ㅋㅋㅋ돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 각두기(9) 삼색한글과자(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.7/19.4/113.2/2.0</p>
10/9 한글날	10/10	10/11	10/12	10/13
 <p>제 577돌 한글날</p>	<p>친환경차수수밥 애호박된장국(5.6) 양배추쌈&쌈장(5.6) 한돈매콤불고기(5.6.10.13) 왕교자만두(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.8/27.4/117.8/2.3</p>	<p>불고기필라프(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 썩갠유부장국(5.6) 시금치논꽃치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.18) 김치삼겹파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 각두기(9) 퓨레뜨밀감푸딩(1.4.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/22.4/169.5/2.4</p>	<p>친환경발아현미밥 종합어묵국(1.5.6) 연근메추리알장조림(1.5.6.13) 감자채피망볶음(5) 두부새우탕수(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/18.7/138.2/2.8</p>	<p>친환경차조밥 한우버섯맑은탕(5.6.13.16) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18) 홍진미채조림(5.6.13.17) 참나물무침 백김치(9) 뿌띠피자봉어빵(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/29.5/67.0/2.5</p>
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
<p>친환경차조밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18) 청경채찜(5.6.13.18) 폭찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 소시지채소볶음(2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/40.0/179.4/3.0</p>	<p>친환경검정쌀밥 한우무국(1.16) 한돈메추리알장조림(1.5.6.10.13) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 오이고추된장무침(5.6) 각두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/29.5/104.7/2.4</p>	<p>달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 짜장소스(1.5.6.10.13.16) 오징어짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 꼬들단무지무침 미트볼떡케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/29.3/134.6/3.2</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 닭개장(5.6.13.15) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 단호박한돈갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 고구마크런치맛탕(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/28.2/130.4/2.5</p>	<p>친환경찰기장밥 돼지고기순두부찌개(1.5.9.10.13) 동글오이무침(13) 간장오리불고기(5.6.13) 로컬도시락김 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.2/19.8/97.6/2.5</p>
10/23	10/24	10/25 독도의날	10/26	10/27
<p>친환경검정쌀밥 우리밀도토리수제비(5.6.18) 매콤한돈사태찜(5.6.10.13) *두부소보로스김치무침(5.6.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 각두기(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/28.0/133.7/2.1</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 전주식콩나물국(1.5.9.17) 갈치무조림(5.6.13) 우영어묵볶음(1.5.6.13) 채소달걀말이(1.5.9) 배추김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/27.3/170.3/2.9</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 버섯전골(13.16) 도토리묵채소무침(5.6.13) 떡볶이&채어묵튀김(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 독도구겔호프케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/22.7/138.2/2.6</p>	<p>친환경귀리밥 시금치된장국(5.6) 골뱅이채소무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 건파래자반(5.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/26.9/89.9/2.4</p>	<p>친환경차조밥 애호박한돈찌개(5.6.10) 우영진미채조림(5.6.13.17) 닭고기숙주볶음(5.6.13.15.18) 볶음우동(1.4.5.6.8.9.12.13.17.18) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/38.0/140.7/2.6</p>
10/30	10/31	<p>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다.</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>		

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 시장 물가 및 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 활용한 초록급식의 날을 운영하고 있습니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외구산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.