



# 10월 급식·영양 소식

애국하는 어린이  
자주적인 어린이  
창의적인 어린이  
건강한 어린이

(11147) 경기도 포천시 신읍길 40 ☎교무실: 534-3963, 행정실: 535-6834, 급식실: 532-0651

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.														
	쌀/ 가공품	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	낙지	명태(동태, 코나리)	고등어 가공품	갈치 가공품	오징어 가공품	꽃게 가공품	조기 가공품	두부	콩국수 통미치
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용														
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖은 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b> 합니다.														
	기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. - 학교 홈페이지 주소 : <a href="http://www.poccheon.es.kr">http://www.poccheon.es.kr</a> - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.														

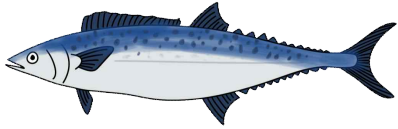
월	화	수	목	금
3	4	5 (수요일다농날)	6	7
개천절	찰밥 감자미역국(5.6.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 두부부침&양념장(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 387.4/16.9/192.5/2.9	무채장아찌주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 잔치국수(1.5.6.13.16.) 고구마맛탕(5.13.) 알타리김치(9.10.13.) 양파요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.9/14.8/205.2/2.5	칼슘기장밥 된장찌개(5.6.13.18.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 쫄면무침(5.6.13.) 오이김치(9.13.)/사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/29.6/272.9/3.7	혼합국밥(5.) 등근어묵국(1.5.6.13.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 숙주나물무침 김치볶음(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.8/30.2/171.1/2.7
	10	11	12 (수요일다농날)	13
대체육일	칼슘기장밥 시금치콩나물국(5.6.9.13.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 멸치크렌베리조림(5.13.) 알타리김치(9.10.13.) 고구마파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.3/14.8/208.7/4.6	볶음밥&짜장소스 (1.2.5.6.10.13.) 어묵속갓국(1.5.6.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/19.5/209.1/8.8	발아현미밥 육개장(1.5.6.16.) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13.) 참나물무침(13.) 알타리김치(9.10.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 443.7/18.7/208.1/3	혼합국밥(5.) 김치수제비(5.6.9.13.) 치킨커들렛&소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.) 오이김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.6/28.4/173.9/2.6
	17	18	19 (수요일다농날)	20
혼합국밥(5.) 사골우거지국(5.6.13.16.) 떡볶이&김말이(1.2.5.6.13.) 견파래볶음(13.) 포기김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.1/15.8/255.5/6.6	흑미밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 397.1/22.5/192.6/2.5	찰밥(자율) 닭칼국수(5.6.13.15.16.) 어소떡꼬치 (1.2.4.5.6.12.13.) 포기김치(9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/29.6/176.5/4.7	옥수수밥(5.13.) 김치감자탕(5.6.9.10.13.) 미트볼바베크떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 시금치무침(5.6.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/30.8/179/3	카레라이스(2.5.6.10.13.) 북어콩나물국(1.5.6.13.) 감자버터구이(2.13.) 포기김치(9.13.) 감귤주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.3/19.4/264.7/2.5
24	25	26 (수요일다농날)	27	28
칼슘기장밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.) 동그랑땡&케첩 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 취나물볶음(5.6.13.) 포기김치(9.13.)/오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/18/222.8/5.6	혼합국밥(5.) 근대콩나물국(5.6.9.13.18.) 해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18.) 김치볶음(5.6.9.13.) 김구이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.4/16.3/193.6/3.9	쇠고기콩나물밥&양념장 (5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.13.) 닭다리간장구이(5.6.13.15.) 포기김치(9.13.)/ 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 397.7/24.7/229.2/3	칼슘기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.) 포기김치(9.13.)/방울증편 * 에너지/단백질/칼슘/철 472.3/25.7/183.6/2.8	찰보리밥 닭곰탕(13.15.) 애호박버섯볶음(5.) 김치전(1.2.5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.9/21.4/139.9/2.5
31	<행동수칙 지키기>		<무상급식비 지원 내역>  교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%	
차수수밥 콩나물싹파국(5.6.13.18.) 닭갈비(5.6.15.) 열무나물(5.6.) 포기김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 416.4/22.6/181/3.3	- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 급식 먹기 전에 마스크 벗기 - 식사중에 대화 금지 - 마스크 착용 후 잔반정리!			

2022년 9월 30일

포 천 초 등 학 교 장 &lt;직인 생략&gt;



## 10월의 제철 식재료



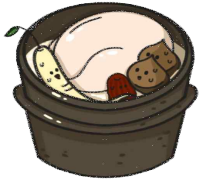
고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 중 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선 이랍니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

## 세종대왕이 즐겨먹던 3가지 음식

한글날을 맞이하여 세종대왕께서 즐겨 먹었 음식 3가지를 소개합니다. 어떤 음식들이 있을까요?



## 첫째, 고기



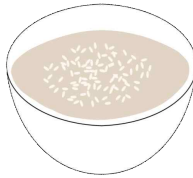
상차림에 고기 반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계 백숙 등 고기류를 즐겨 찾았다고 합니다. 이에 어의가 세종의 건강이 걱정되어 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

## 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 좋겠죠?

## 한글날의 처음 이름 ‘가갸날’



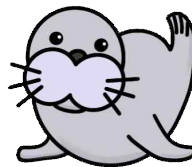
한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렸고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

## 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 잊지말아야할 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



## [영양교육 활동지] 낱말찾기 퀴즈

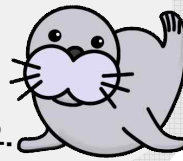
10월 영양소식지 내용에 포함되어 있는 낱말을 찾아보세요.

하	슬	지	오	나	하	루	타
라	세	기	유	희	늘	고	바
우	참	종	화	마	연	안	은
파	미	진	대	카	달	용	한
가	료	내	삼	왕	사	복	차
가	화	강	치	교	자	만	효
날	이	파	양	운	아	현	세
다	팅	영	국	토	란	어	타

① 조선의 제4대 왕으로 우리 땅에 맞는 농사법을 정리하고 우리 문자인 훈민정음을 만들었어요.



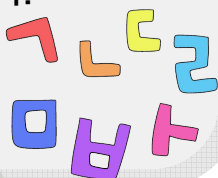
② 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔지만 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종된 잊지 말아야 할 독도의 수호신이에요.



③ 조선 후기 어부이자 민간외교가로 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



④ ‘한글날’의 첫 이름으로 한글에 이름이 따로 없어 00날이라고 정했습니다.



⑤ 고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 하나로 10월부터 살에 기름이 오르기 시작해 겨울에 가장 맛있는 생선입니다.



⑥ 세종대왕이 즐겨먹던 음식 중 하나로 뮤신 성분이 있어 소화기관을 튼튼하게 해줍니다.

