



배움을 즐기며  
꿈을 가꾸는  
행복학교

# 10월 급식·영양 소식

제2023-240호

2023.09.27.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.													
	쌀/가래떡	김치(배추, 갯김치)	신공깃/가공꿀	돼지고기/가공꿀	닭고기/가공꿀	우리고기/가공꿀	낙지	명태(동태, 큰나리)	고등어/가공꿀	감치/가공꿀	우징어/가공꿀	콩깍지/가공꿀	조기/가공꿀	두부
알레르기 정보	국내산    국내산    국내산(한우)    국내산    국내산    국내산    국산    러시아산    국내산    국내산    국내산    국내산    국내산    국내산    국내산 축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산물(공동구매):국내산원재료사용 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기    ⑯소고기    ⑰오징어    ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲찾은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교 홈페이지 주소 : <a href="http://www.pocheon.es.kr">http://www.pocheon.es.kr</a> - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.													

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
임시공휴일	개천절	<b>찰밥(자율)</b> 자장면(1.2.5.6.10.13) 목화솜탕수육(1.5.6.10.12.13) 오이부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 요거트(2)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/24.4/280.3/5.8	<b>찰밥</b> 쇠고기미역국(5.6.16) 안동찜닭(2.5.6.13.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 포기김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/31.4/279.2/2.1	<b>칼슘기장밥</b> 버섯된장찌개(5.6.10.18) 삼치우자구이(5.6.13.18) 풀면무침(5.6.13) 열무김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/28.9/280.1/2.6
9	10	11	12	13
한글날	<b>칼슘기장밥</b> 시금치된장국(5.6.9.16.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17.18) 새우살호박볶음(9) 포기김치(9) 바나나/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/26.0/277.2/2.2	<b>삼색소보로덮밥</b> (1.5.6.9.10.13.16) 애플파이(1.2.5.6) 감자어묵국(1.5.6) 열무김치(9) 방울토마토(12)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 433.0/24.0/300.6/3.0	<b>발아현미밥</b> 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 코다리살양념구이(5.6.13.18) 콩나물잡채(5.6.10.13.16) 알타리김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/43.0/362.3/3.2	<b>카레라이스</b> (2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 단무지무침(13) 볶음우동(5.6.9.13.17.18) 포기김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/22.8/281.5/2.8
16	17	18	19	20
<b>찰밥</b> 콩나물김치국(1.5.6.9.13) 돈육메추리알장조림(1.2.5.6.10.13) 오징어실채볶음(5.6.13.17) 열무김치(9) 배(13)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/32.1/270.2/2.7	<b>차조밥</b> 북어콩나물국(1.5.6) 김치함박스테이크/소스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.16) 어묵감자조림(1.5.6.13) 포기김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/28.3/308.2/2.9	<b>후리카케밥</b> (1.2.5.6.9.13.16.18) 옥수수야채스프(2.5.6.13.16) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 마늘빵(2.5.6) 포기김치(9) 젤리/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.4/18.9/258.6/2.5	<b>칼슘기장밥</b> 새우살미역국(5.6.9) 닭갈비(2.5.6.15) 멸치크렌베리조림(13) 김치볶음(5.6.9.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.3/28.6/270.5/2.0	<b>쇠고기콩나물밥&amp;양념장</b> (5.6.13.16) 견새우아욱국(5.6.9) 고구마맛탕(13) 포기김치(9) 짜요짜요(2)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.6/14.9/340.0/1.9
23	24	25	26	27
<b>칼슘기장밥</b> 떡국(1.5.6.13.16) 섭산적&소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무나물(5.6.13) 포기김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/20.8/265.4/1.8	<b>옥수수밥(13)</b> 감자탕(5.6.10) 후랑크소시지케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치무침(5.6) 깍두기(9) 오렌지/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/31.5/265.9/2.3	<b>찰밥(자율)</b> 잔치국수(1.5.6.9.13.16) 닭다리간장구이(5.6.12.13.15) 양념김치(9.13) 파인애플/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.0/26.3/267.7/2.6	<b>찰보리밥</b> 김치수제비(5.6.9.13) 미트볼바베큐떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건파래볶음(13) 열무김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/17.8/262.7/1.7	<b>한우야채볶음밥</b> (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부된장국(5.6) 핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 포기김치(9) 사과(13)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/21.8/349.2/2.2
30	31<분식의 날>	<행동수칙 지키기>	<무상급식비 지원 내역>	
<b>혼합국밥(5)</b> 어묵속갓국(1.5.6.13) 돈육버섯불고기(2.5.6.10.13.18) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.6/27.3/283.2/2.1	<b>김가루주먹밥(소)</b> 꼬치어묵국(1.5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 순대&김말이튀김(1.5.6.10.16) 단무지/포기김치(9) 파인류스(13)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/23.8/334.9/8.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 급식 시작 전 손 씻기</li> <li>- 급식실 입구에서 소독하기</li> <li>- 편식하지 않기</li> <li>- 잔반 정리는 깔끔히!</li> </ul>	교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%	

2023년 9월 27일  
**포천초등학교 장<관인생략>**

## 10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

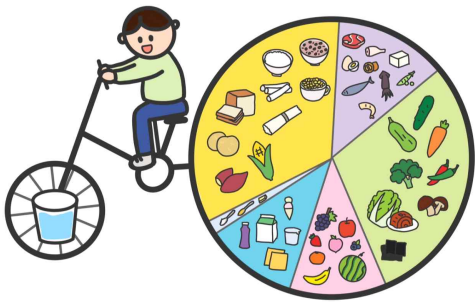
- **한로(寒露)** : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- **상강(霜降)** : 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

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, 당류를 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 평가해보고 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 빕니다.

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 '외'가 붙은 참외로 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.