



VISION
 생각키움 마음올림
 꿈자람 교육으로 행복한
 미래를 준비하는 학교

급식·영양 소식

(2023년 10월)

송우통신
 2023. 9. 26.
 교무실:543-1311
 급식실:542-9104
 담당자: 영양교사 조화진

* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

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 날자인 '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 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 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.

식재료 원산지 표시	쌀	김치류 (배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	오리고기 /가공품	미꾸라지	낙지	병태(통태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	다량어 /가공품	아귀	주꾸미 /가공품	두부, 콩
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

축산물품질평가원 (<http://www.ekape.or.kr>) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. (ID : 송우초등학교) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

**알레르기
정보**

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
 <p>10.1 국군의날 10.3 개천절</p>		<p>4 잔반없는 날 쇠고기콩나물밥*부추양념장 (5.6.16) 미역장국(5.6) 고추장&데리야끼닭보조림 (2.5.6.13.15) 들기름두부구이&양념장 (5.13) 자율깍두기(9.) 아이스홍시(자율) 588.1/30.4/319.8/3.0</p>	<p>5 칼슘찜쌀밥 부대찌개 (5.6.9.10.13.) 수제등심탕수육&(1.5.6.10.) 탕수육케첩소스(5.6.12.13) 썩갠두부무침(자율)(5.) 자율배추김치(9.) 짜먹는요구르트(선택)(2) 606.3/29.0/274.1/1.6</p>	<p>6 한글날 기념 오므라이스&하이스소스 (1.5.6.10.12.) 유부된장국(5.6) 크크콘돈가스(1.2.5.6.10.13.) 치커리게맛살사과무침 (5.6.8.13.) 자율깍두기(9.) 한글날케이크(1.2.5.6) 782.8/22.2/281.5/3.3</p>
9	10	11	12	13
<p>10.9 한글날</p> 	<p>찰차조밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 부추잡채(5.6.10.13.) 자율배추김치(9.) 기정떡 828.6/40.1/257.4/4.6</p>	<p>잔반없는 날 칼슘찜쌀밥 잔치국수(1.5.6.9.10.13) 고기&김치만두튀김(선택) (1.5.6.9.10.13.) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17.) 자율배추김치(9.) 무말랭이김치(자율)(9.) 요구르트(2) 601.8/23.5/317.1/3.4</p>	<p>울무밥 바지락된장찌개(5.6.18) 햄달걀말이(1.2.5.6.10.) 소고기가지볶음(자율) (5.6.13.16.18) 자율배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6) 600.1/24.2/251.2/4.3</p>	<p>칼슘찜쌀밥 설렁탕&소면(6.16.) 데리야끼장어튀김(5.13.) 홍진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17) 석박지(자율)(9) 수제발효요거트(자율)(2) 과일도핑(자율) 703.8/31.3/324.6/1.5</p>
16	17	18	19	20
<p>찰수수밥 꽃게된장국(5.6.8) 모듬버섯간장불고기 (1.5.6.10.13.) 모듬채소(자율)(12) 저염볶음쌈장(자율)(5.6.13) 자율배추김치(9) 굴 542.5/28.0/239.6/2.2</p>	<p>찰기장밥 순두부달걀탕(1.5.6.) 안동찜닭(5.6.13.15.) 오이도라지무침(5.6.13) 자율배추김치(9) 갓김치(자율)(9) 델리만쥬(1.2.5.6.) 451.2/25.1/225.9/2.3</p>	<p>잔반없는 날 칼슘찜쌀밥 어린이마라탕&백탕(선택) (1.2.5.6.10.13.16.) 참쌀귀바로우&소스 (1.5.6.10.13.) 채소계란찜(1.5.6.) 자율배추김치(9) 갓김치(자율)(9) 도시락김(자율) 624.3/23.1/275.9/2.2</p>	<p>지구환경 선택식단 찰보리밥 사골우거지국(5.6.16) (선)한우함박스테이크&소스 (5.6.10.12.13.16.) (선)비건함박스테이크 (1.2.5.6.12.) 양배추그린샐러드 &파인소스(자율)(1.5.6.13) 자율깍두기(9) 선택과일주스 (자용오렌지&사과망고) 650.2/21.1/219.1/2.2</p>	<p>찰수수밥 바지락맑은국(5.18) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 로제&고추장떡볶이(선택) (1.2.5.6.13) 방울토마토그린샐러드 &오리엔탈D(자율)(12.) 자율배추김치(9) 639.6/23.8/268.2/2.4</p>
23	24	25	26	27
	사과데이	독도의 날		♥ 생일자의 날 ♥
<p>찰차조밥 콩나물동태찌개(5.6) 비엔나소세지오븐구이&케첩 (5.6.10.12.) 일갈이된장나물(자율)(5.6.) 자율배추김치(9) 선택과일(단감&반사) 561.2/23.5/266.8/1.7</p>	<p>발아현미밥 시래기된장국(5.6) 고구마닭갈비(5.6.15.) 건파래볶음 자율배추김치(9) 사과주스 눈꽃치즈(자율)(2) 614.6/28.0/316.0/2.1</p>	<p>한우불고기된밥(5.6.16.18.) 팽이된장국(5.6) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 그린샐러드 &요거트소스(자율)(1.2.5.6) 자율배추김치(9) 독도케이크(1.2.5.6) 713.7/31.2/243.3/3.9</p>	<p>흑미밥 맑은콩나물국(5) 보쌈수육(5.6.10.) 오징어김치전(5.6.9.17) 보쌈김치(자율)(9) 저염볶음쌈장(5.6.) & 레몬우쌈(자율) 703.1/29.8/254.5/2.1</p>	<p>찰보리밥 들깨미역국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.) 궁중떡잡채(5.6.10.) 자율배추김치(9) 대추방울토마토(자율)(12) 623.4/27.4/192.0/1.8</p>
30	31	<p>(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요. (선택)반찬은 받을 때 골라요. 우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다. '먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기'를 생활화 합시다!!!</p>  <p>영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6mg</p>		