

10월 영양소식지

10월에 있는 우리나라 절기

- **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

숫자는 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.

여기서 잠깐! '유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다고~?'

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다. 각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해 보세요!

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 오이소박이의 소박이는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다.

