



★ 10월 영양소식지 ★

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 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?

- 수박의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.
- 복숭아는 한자어로 도실이라고 해요.
- 참외는 으름을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.
- 겉절이는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- 곰국은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- 부침개는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.
- 소박이는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.

<출처: 참쌤스쿨 참미료(영양)>

10월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
2	3	4	5_생일축하의날 & 잔반이벤트	6_저탄소급식
대체공휴일	개천절	하이라이스1.2.5.6.12.16 유부미소장국5.6 흑미불고기피자1.2.5.6.10.12.15.16 만다린샐러드1.2.5.6 깍두기9 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/26.0/385.7/3.0	흑미밥 들깨미역국5.6 콩달콩달5.6.13.15 한식잡채5.6.10 배추김치9 솜사탕13 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/31.4/187.7/3.7	찰보리밥 삼색수제미국5.6 참치마요1.5.13 도시락김 배추김치9 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/14.3/102.7/1.4
9	10	11_세계음식의날(베트남)	12	13
한글날	혼합잡곡밥5 육개장1.5.6.16 안동찜닭2.5.6.13.15 꽃맛살애호박볶음1.5.6.8.18 배추김치9 단감 에너지/단백질/칼슘/철 598.5/31.8/162.2/2.9	쌀국수(주식)5.6.15.16.18 미니유부주먹밥1.2.5.6.9.13.16.18 스프링롤1.5.6.10.16.18 바지락공심채볶음1.5.6.13.18 깍두기9 열대과일샐러드1.2.5.6.11.13 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/18.1/212.3/4.2	현미찰쌀밥 된장찌개5.6 제주흑돼지바베큐5.6.10.12.13 오징어초무침5.6.13.17 배추겉절이9 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/39.6/138.4/2.7	기장밥 닭곰탕15 고갈비구이5.6.7.13 고구마순볶음5.6 배추김치9 수제카이마크렌치토스트1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 724.8/35.0/131.7/3.1
16_향토음식의날(충청도)	17	18	19	20
울무밥 계국지5.6.8.9 꾸꾸미볶음5.6.13 청포묵김가루무침5.6.13 열무김치9 호두과자1.2.5.6.14 에너지/단백질/칼슘/철 546.9/26.8/212.8/3.7	귀리밥 매콤어묵국1.5.6 분모자간장찜닭2.5.6.13.15 콩나물무침5 깍두기9 그린키위 에너지/단백질/칼슘/철 560.0/31.0/151.1/2.3	아란치니제육덮밥1.2.5.6.10.13 미소된장국5.6 청경채프리카타타1.2.5.10.12 무쌈부추무침5.6 깍두기9 요구르트2 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/36.8/206.0/3.8	칼슘찰쌀밥 다시마무채국 통살새우까스1.5.6.9 야끼파스타1.5.6.10.12.13.18 배추김치9 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/15.4/123.6/1.9	보리밥 사골떡국1.5.6.16 치즈썬야볶음2.5.6.10.12.13.15.16 애호박전1.5.6 배추김치9 달밤라떼2 에너지/단백질/칼슘/철 759.3/28.9/218.9/3.0
23	24_사과의날	25_포도축제 급식데이 & 독도의날	26	27
차조밥 근대된장국5.6 매운돼지갈비찜5.6.10.13 건파래멸치볶음5.13 백김치9 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/32.8/191.6/3.0	강황쌀밥 순두부고추장찌개5.6.10 유자청가자미구이5.6.13 브로콜리참깨소스무침1.5.6.13 석박지9 사과착즙주스13 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/27.2/162.4/2.2	날치갈기치볶음5.6.9.13.18 가쓰오우동국물1.2.5.6.9 수제순살뿌링클2.5.6.13.15 팽이버섯간파무침5.6.13 깍두기9 우리쌀독도케이크1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/41.9/230.1/3.8	찰옥수수밥 나가사끼짬뽕5.6.9.17.18 수제함박1.2.5.6.10.12.13.16 배추된장무침5.6.13 총각김치9 바나나 에너지/단백질/칼슘/철585.5/28.4/171.7/3.2	차수수밥 미역국5.6 춘천닭갈비2.5.6.12.13.15.16 들기름막국수3.5.6.16 배추김치9 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 777.9/29.4/145.1/3.3
30	31			
녹차칼슘밥 삼겹김치찌개5.9.10 싸먹는오리햄*부추무침5.6 뿌리채소맛탕4.5.6.13 석박지9 배 에너지/단백질/칼슘/철 648.2/18.8/150.9/3.0	잡곡밥5 표고계란국1.5.6 마라크림떡갈비2.5.6.10.12.13.15.16.18 청경채볶음5.6.13 배추김치9 수제블루레몬에이드13 에너지/단백질/칼슘/철 587.0/21.1/182.1/2.9			

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 꾸꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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.잣
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.