



2023년 10월 급식소식

행복한 배움
아름다운 나눔

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 먹는다고~?'

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다.

각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

여러분도 식품 구성 자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해 보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

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 쭈과 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동물 중 과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한 번 찾아보세요!

<쭈, 마늘과 친해지기>

따뜻한 4월이 되면 들에서 쭈쭈 자라는 쭈은 대표적인 봄나물입니다. 쭈은 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 매운 맛은 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 으뜸을 뜻하는 '참'과 '외'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: 대한영양사협회, 한국영양학회

2023. 9. 27.

하 중 초 등 학 교 장

그릇을 비우면
지구가 깨끗해져요

10월 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	쌀, 잡곡	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	콩류, 두부류	꽃게	삼치 조기,아귀	오징어	전복, 우럭	다랑어 (참치)	낙지,쭈꾸미, 갈치	명태(대구,동 태,코다리)	장어,미 꾸라지	우렁쉥이 ,가리비
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	원양산	중국산 또는베트남산	러시아산	국산	.
표시	잡곡, 찹쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공															

알레르기 정보
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다.
◆ 식단표 메뉴 옆에 알레르기 유발식품을 위의 숫자로 표기하오니 해당 아동이 주의하여 섭취하지 않도록 해주세요.
또한 그 외 특정 알레르기가 있는 학생은 홈페이지에 게시되는 주간식단계획표를 꼼꼼히 확인하시고 그 식품을 섭취하지 않도록 지도 부탁드립니다.(학교홈페이지>알림터>급식실)
▷ 식단은 학교 사정(물품불량, 물품수급, 천재지변 등)으로 변동될 수 있습니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*	4일 전반 없는 날	5일 상입작업여요~	6일
	농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 해정수산 공 산 품: 현준물산 공동구매: 현준물산	쭈꾸미채소비빔밥,(5) 기장밥,(6) 달걀파국(1,5,6,18) 애호박전A(1,6) 우리살갓도그(1,2,5,6,10,12,13,16) 나박김치(9)	완두콩밥,(6) 대합미역국,(5,6,18) 김치잡채,(5,6,9,13) 돼지갈비구이(5,6,10,12,13,16) 백김치,(9) 배*	현미밥,(6) 대구매운탕+(5,6,18) 시금치들깨무침,(5,6,18) 닭바베큐소스구이(5,6,12,13,15) 배추김치,(9) 사과,(13)
9일	10일	11일 전반 없는 날	12일	13일
	옥수수밥,(6) 뼈감자탕(5,6,9,10) 명엽채볶음,(5,6,13) 갈아만든연근전,(1,5,6,10) 썬박지,(9) 우리살갓정(한글 강정)(4)	치킨마요덮밥(1,2,5,6,13,15,18) 매운콩나물국,(5,6) 과일샐러드(가을)(1,2,5,12) 오이지무침,(13) 팍두기,(9) 도라지배즙(주스),(13)	흑미밥,(6) 근대된장국,(5,6) 편육(새우젓양념),(5,6,9,10) 팻잎무쌈, 수제배추겉절이,(9,13)	발아현미밥,(6) 쇠고기무국,(5,6,16,18) 교다리부침+(5,6,13) 삼색나물(비빔용),(5,6,13) 배추김치,(9) 양념고추장(비빔용),(5,6,13)
16일	17일	18일 전반 없는 날	19일	20일
10잡곡밥,(5,6) 닭탕,(5,6,15) 오리흔제김치찜,(5,6,9,13) 콩나물잡채,(1,5,6,16,18) 충각김치,(9) 배.	차조밥,(6) 시금치된장국,(5,6) 상추쌈(1,5,6,13) 상추쌈과 쌈장(1,5,6,13) 제육볶음,(5,6,10,13) 백김치,(9)	카레라이스,(2,5,6,10,12,13,16,18) 오이생채,(5,6,13) 케이준샐러드,(1,2,5,6,12,13,15,18) 팍두기,(9) 요거트(호상)(2)	차수수밥,(6) 들깨감자국,(5,6) 졸면채소무침,(1,5,6,13) 조기카레튀김,(2,5,6,12,13,16,18) 배추김치,(9) 맥반석달걀(1)	보리밥,(6) 김치찌글이,(5,6,9,10,13) 연두부회A(5,6,13) 단호박찜살부침,(1,6) 팻잎김치(9) 간장양념장,(5,6,13)
23일	24일	25일 전반 없는 날	26일	27일
녹두밥,(6) 얼갈이배추된장국,(5,6) 새콤무생채(13) 생선팩스/타르타르소스(1,2,5,6,13) 팍김치,(9)	울무밥,(6) 오징어찌개,(5,6,9,17,18) 우엉어묵볶음,(1,5,6,13) 부추감자전,(6) 배추김치,(9) 팍인예를(골드).	나물비빔밥,(5,6,18) 현미누룽지탕, 오븐닭다리구이(2,5,6,12,13,15) 나박김치(9) 양념고추장(비빔용)(5,6,13) 우리밀쿠키(독도의날)(1,2,5,6)	검정콩밥,(5,6) 육개장,(5,6,16) 로제떡볶이,(1,2,5,6,10,12,13,15,16) 통곡물멸치볶음,(2,5,6,13) 썬박지,(9) 단감*	현미찜살밥,(6) 설렁탕,(5,6,16) 오이부추무침,(13) 너비오리양념구이(1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,16)+스마일포테이토(5,6) 팍두기,(9)//사과,(13)
30일	31일			
귀리밥,(6) 청국장찌개,(5,9,16) 알갈자조림+(5,6,13) 달걀말이,(1,13) 팍두기,(9) 멜론.	쥐눈이콩밥,(6) 수제비국,(5,6,18) 비름나물무침(5,6,13,18) 아귀살판종조림(1,5,6,13,18) 배추김치,(9) 포도			