



10월

배곧누리급식·영양소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30정왕동

제 2023-158호
 발송: 2023.09.27
 담당자: 영양교사
 연락처: 031-8063-2982

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 낱자인 '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 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 쉼과 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 으뜸을 뜻하는 '참'과 '외'가 붙은 참외로 불리다 참외로 굳혀졌어요.
- **겉절이**는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.
- **국국**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 갈아 소를 넣어 만들어요.



**그릇을 비우면
지구가 깨끗해져요**

배곧누리 10월 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채, 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
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 ⑲채식단표 옆에 번호로 표시합니다.												
	◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다. 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
☞ 우리학교는 천연조미료 다시밀치, 다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다.													
☞ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 http://www.baegotnuri.es.kr/ >알림마당>급식													
☞ 10월 학부모 검수 및 배식모니터 활동 시간 안내 (검수:8시, 1부배식모니터11시10분, 2부배식모니터12시)													

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*	4일	5일 검수3-4	6일
	농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 태진수산 공 산 품: 착한푸드 공동구매: 현준물산	자장밥(2.5.6.10.13.16) 단무지무침 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 하우스굴	찹쌀밥 설렁탕&소면(5.6.16) 삼색나물무침(5.6.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 미니붕어빵(1.2.5.6)	귀리밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 생크림과일샐러드(2.12.13) 열무김치(9)
9일	10일	11일 잔반 없는 날 배식 3-6	12일 검수3-5	13일
	흑미잡곡밥 돈뽀갠탕(5.6.9.10.18) 두부계란찜(1.5.9) 숙주게맛살무침(1.5.6.8.18) 배추김치(9) 사과	쇠고기콩나물밥(5.6.13.16) 미소국(5.6) 배추김치(9) 또띠아피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	보리밥 애호박된장국(5.6.18) 쇠고기깻잎찜(5.6.13.16) 달걀(5.6.13.15) 총각김치(9) 골떡	현미밥 어묵탕(1.5.6.9.18) 더덕사과초무침(5.6.13) 제육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 요거트푸딩(2)
16일	17일	18일 잔반 없는 날 배식 1-5/3-5	19일 검수3-6	20일
발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 딸기잼닭봉구이(2.5.6.13.15) 잡채(초)(5.6.13.16) 깍두기(9) 생일축하케익(1.2.5.6)	쥐눈이콩밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.18) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 고등어매살구이(5.6.7.13) 열무김치(9)	차조밥 조랭이떡국(5.6.16) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13) 베이컨시금치볶음(10) 배추김치(9) 포도	전통비빔밥(5.6.13) 수제바게트토스트(1.2.5.6.13) 유부장국(5.6) 백김치(9) 약고추장(5.6.13.16) 사과주스(13)	혼합잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 달다리살바베큐소스조림 (5.6.12.13.15) 브로콜리들깨볶음 석박지(9)
23일	24일	25일 잔반 없는 날 배식 3-5	26일 검수4-1	27일
기장밥 감자크림스프(2.5.6.13.16) 스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 모듬채소피클 우리밀촉촉마들렌(1.2.5.6)	차수수밥 모듬된장찌개(5.6.18) 소시지매추리알볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치전(5.6.9.17) 깍두기(9) 샤인머스켓	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오이부추무침(13) 배추김치(9) 초코필링쥬러스(1.2.5.6) 배	발아현미밥 황태두부국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 수제고구마오믈렛(1.2.10) 깍두기(9)	강황쌀밥 된장찌개(5.6.18) 오리훈제채소볶음 소스&무쌈(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 요구르트(2)
30일	31일			
흑미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 멸치통골물볶음(5.6.13) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) 열무김치(9) 멜론	발아현미밥 콩비지찌개(5.6.9.10.13.16) 오이맛살냉채(1.5.6.8.13) 찹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9)			