

후끈한 더위는 사라지고 어느덧 공기가 바삭해지는 가을! 가을에는 어떤 식재료와 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

10월의 제철 과일 이야기

가을에는 포도, 사과 등 많은 과일을 먹을 수 있지
만 선생님은 특히 ‘이 과일’이 생각나요.

피즐을 풀어서 선생님이 숨겨놓은 과일을 찾아볼까요?

아래 표 주변의 숫자는 해당하는 줄에 색칠되는 네모 칸의 수를 말합니다. 숫자가 여러 개라면 색칠되는 각각의 칸 사이에 빈칸이 한 칸 이상 있다는 뜻이에요.

[illegible]

힌트: 이 파일의 이름은 한 글자! 힌트만 들어도 이 파일이 어떤 파일인지 딱 ‘ ’이 올걸요?

이 과일은 단단한 상태로, 완전히 익혀서 달콤하고 부드러운 홍시로, 말려서 콧감으로도 먹을 수 있어요. VitC(비타민 C)가 풍부해서 가을처럼 밤과 낮 사이 큰 온도 차이로 인해 감기에 걸리기 쉬울 때 우리가 얼른 건강해질 수 있도록 도와주는 귀한 식재료예요. 단감은 그냥 먹어도 좋지만, 샐러드, 주스, 아이스크림으로 만들어 먹기도 해요.

그러니 학교 급식으로 감을 만나면 반가운 마음으로 먹어보면 좋겠지요?

개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 ‘하늘이 열린 날’이라고 해서 개천절이라고 불려요.

단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 쑥과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 쑥과 마늘을 먹어야 했을까요?

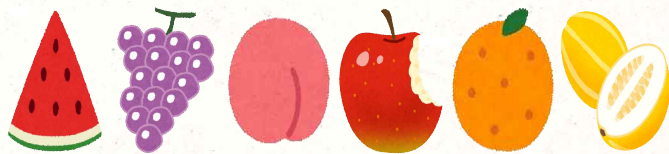
쭈과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 쭈과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 응녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 웬지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 『생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밋고 생생하게! 선사시대·고조선』

한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



수박 포도 복숭아 사과 귤 참외

정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다. 포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?

출처: 식품의

출처: 식품의

약품안전처 블로그

★2024년 10월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 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. 잣 * 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g *** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. *** *** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***				
	1 임시공휴일	2 스크램블오믈라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 아욱된장국(5.6) 김말이강정(1.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 멜론 690.1/23.0/194.1/10.1	3 개천절	4 재량휴업일
7 생일축하의 날 울무밥 닭미역국(5.6.15) 한식잡채(5.6.13.16) 연어스테이크(1.2.3.5.6.13) 배추김치(9) (선택)무지개vs백설기 700.1/29.2/282.6/4.1	8 한글날 기념 식단 차수수밥 한글어묵국(1.5.6) 사과치커리유자무침(13) 웃음모듬가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) 651.3/18.8/271.5/2.0	9 한글날	10 보리밥 꽃게된장국(5.6.8) 청경채무침 콘크림비엔나조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 스테비아토마토(12) 688.8/25.8/335.1/2.3	11 클로렐라밥 단계조절마라탕(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) 무장아찌무침(13) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 오이김치(9) 키위 700.3/24.8/250.8/2.7
14 중 1-3, 3-2 추천메뉴 선택급식 발아현미밥 새우버섯전골(5.6.9.13.16) 취나물무침(5.6) 뿌링클치킨(5.6.15) (선택)치킨무/깍두기(9) 캠벨포도 602.4/29.7/285.0/3.5	15 밤밥 단호박배추된장국(5.6.13) 불고기타코(5.6.10.13) 오이김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) 양상추/또띠아(1.2.5.6.12.13) 685.7/32.1/171.0/4.0	16 급식공개의 날 선택급식 김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 꼬치어묵우동국(1.5.6.7.13.18) 족발맛사태찜(5.6.10.13) 도토리묵아채무침(5.6.13) (선택)무말랭이/백김치(9) 667.7/33.5/320.7/3.5	17 중 3-1 추천메뉴 기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭살데리야끼조림(5.6.13.15.18) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 애플망고샐러드(2.13) 704.5/27.0/326.3/2.2	18 중 1-2 추천메뉴 혼합잡곡밥(5) 사골우거지탕(5.6.13.16) 콩나물김가루무침(5) 짬뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18) 바나나고구마맛탕(13) 깍두기(9) 705.7/37.7/287.0/3.2
21 중 2-1 추천메뉴 홍국쌀밥 얼큰해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 두움바참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 허니버터감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 파인애플 816.7/38.6/328.1/3.0	22 초 6-4 추천메뉴 흑미밥 유부맑은국(1.2.5.6.9) 전주식물갈비(5.6.10.13) 열갈이된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 그레놀라그릭요거트(2.5.6) 715.3/34.1/400.5/3.3	23 영양쌤 추천메뉴 소보로덮밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 감자옹심이국(5.6.17) 단감샐러드(4.13) 깍두기(9) 추로탕맹소시지(1.2.5.6.10.15.16) 621.8/21.4/146.9/3.5	24 사과 Day 선택급식 울무밥 육개장(1.5.16) 안동찜닭(2.5.6.13.15.18) (선택)불닭팽이버섯구이(5.6.13.16) 깍두기(9) 사과만주(1.2.6) 740.1/32.1/277.8/3.7	25 독도의 날 유기농나물밥(5.6.16) 맑은순두부탕(5.6.18) 매운사태찜(5.6.10.13) 독도사랑김 배추김치(9) 독도강치케이크(1.2.5.6) 644.3/33.8/185.2/5.2
28 선택급식 찰옥수수쌀밥 맑은아귀탕(5.6) 맵달떡볶이(1.5.6.13) 오징어야채튀김/상추(1.5.6.16.17) (자율)깍두기(9) 양파장아찌(5.6.13) (선택)마시는요구르트(2) 661.9/17.3/424.3/3.0	29 선택급식 보리밥 누룽지송능 건파래자반(13) 뮤즐리멸치볶음(125618) 볶음김치(9) 슬라이스햄전(1.2.5.6.10.15.16) (선택)슈/팔봉어빵(1256) 643.3/12.7/291.4/2.7	30 선택급식 쇠고기야채죽(16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 과일쥬스(13) 굴 폴더햄버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 639.0/14.1/177.4/3.3	31 강황밥 감자탕(5.6.9.10) 육전비빔국수(1.5.6.10.12.13.15.18) 가자미구이(5.6) 백김치(9) 청포도 700.4/24.8/350.7/3.1	