



PRIDE상진교육

상진영양소식

[2022년 10월]

발행인: 교장 우 덕 심
편집인: 교사 정 지 윤
☎영양상담실: 235-3835
☎급식비문의: 234-7012

“알고 먹으면 THE 맛있는” 우리학교 10월 급식 이야기 ♥10월은 나라사랑의 달!♥

※ 10월 1일 [국군의 날]



국군의 위용과 발전을 기리기 위해 제정한 날!
사기를 높이기 위해 제정된 날로 우리도 국군장병들에게 감사하는 마음을 남기지 않고 다 먹은 깨끗한 식판으로 보답해 보아요.

※ 10월 3일 [개천절]



최초의 민족국가 고조선 건국을 기념하는 날!
개천절이 있어 지금의 우리도 있을 수 있겠지요! 나라를 사랑하는 마음으로 학교급식을 먹어 보아요.

※ 10월 9일 [한글날]



한글의 우수성을 널리 알리고, 훈민정음을 반포한 세종대왕의 뜻을 기리기위해 매년 10월 9일로 정해진 국경일!
외래어 사용을 줄이고, 우리 고유의 한글을 사랑하는 마음으로 바르고 고운 우리 말을 사용하며, 고마운 마음으로 급식을 먹어 보아요.

※ 10월 24일 [사과날]



사과를 주고받으며 서로 화해하고 용서하는 날!
우리 농산물 사과를 사랑하는 날!
급식에서 제공되는 사과를 맛있게 먹어 보아요.

※ 10월 25일 [독도의 날](독도지킴이 강치이야기)



독도 수호 의지 표명 및 독도가 대한민국 영토임을 천명하기 위하여 제정한 날!
독도는 사랑으로 지켜야 할 우리나라 땅입니다. 독도에는 강치라는 바다 사자가 살고 있었는데 일본어부들이 무자비하게 포획하여 결국 멸종에 이르게 되었다고 해요. 이제라도 강치를 지키기 위해 우리 모두 노력해요!

♥모든맛엔 때가 있다! 10월의 절기와 제철식품♥

※ 10월 8일 [한로] : 찬이슬이 맺히기 시작

오곡백과를 수확하는 시기로, 기온이 내려가 서리의 전 단계인 찬이슬이 맺힙니다. 가을을 상징하는 국화가 한창인 때로, 국화전을 지지거나 국화술을 담그는 풍습이 있습니다.

또한, 높은 산에 올라가 수유열매를 머리에 꽂으면 잡귀를 쫓을 수 있다는 속설도 전해집니다.

▶ 절기음식: 국화전, 부각과 튀각, 고구마, 버섯요리

※ 10월 23일 [상강] : 서리가 내리기 시작

서리가 내린다는 의미를 지닌 절기로, 농촌은 가을걷이가 한창입니다. 쾌청한 날씨가 계속되며 밤에는 기온이 낮아져 아침이면 땅 위로 하얗게 반짝이는 서리를 볼 수 있습니다.

논에서 벤 벼를 타작하고 그 자리에 가을보리를 파종합니다. 밤, 감 등의 과일류를 거두어 보관하거나 가공하고, 고구마와 땅콩을 캐니다. 한해 농사를 마무리 짓는 시기라고 할 수 있습니다.

▶ 절기음식: 홍시, 걸절이, 수수부꾸미, 잡곡밥

※ 10월 제철 음식

국화전	걸절이	군고구마	버섯요리

※ 10월의 제철 식품

***우리 학교 식단에도 이달의 제철식품을 이용하여 만들어져요. 어느 식단에 들어있는지 식단표를 보고 찾아 보세요! 영양많은 제철음식으로 건강한 10월 보내세요!**

곡류	팥, 수수, 찹쌀, 기장, 현미, 울무, 검정콩, 녹두, 조
채소류	무, 고들빼기, 고추, 느타리버섯등 버섯류, 양배추, 토란, 시금치, 들깨, 도라지
생선류	꽂치, 고등어, 청어, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 미꾸라지, 도미, 삼치, 전어, 해파리
과일	사과, 감, 대추, 밤, 유자, 오미자, 모과, 배
김치류	나박김치, 석박지, 순무김치

그림 출처 : 경기도교육청나눔콘텐츠, 자료출처 : 다음백과사전