가정통신문	2021년 10월 영양 소식	모 가 중 학 교 ☎ 631-6525
급식실		2021. 10 . 01.(금)

급식으로 찾아보는 우리말로 알고 있던 일본어!!



예전보다 상당히 많은 일본어 투 용어들을 우리말로 바꾸어 사용하고 있지만, 아직 우리는 일상생활에서 일본어 투 용어를 흔하게 사용하고 있어요.
우리는 일본어 투 용어인지 모르고 사용하기도 하지만 일본어인 것을 인지하고 있지만 재미있는 요소를 위해 사용하기도 해요. 앞으로 아름다운 우리말로 바꾸어 써봅시다.

[일본식 한자어]

▶ 잔반 → 남은 밥, 음식 찌꺼기

먹고 남은 음식을 뜻하는 '잔반(殘飯, ざんぱん)'은 일본식 한자어 표현으로, 우리말로 순화하여 '음식 찌꺼기'라는 표현으로 사용하는 것이 좋아요.

예시)

×	○
잔반이 생기지 않도록 깨끗하게 먹어요.	**음식 찌꺼기가 생기지 않도록 깨끗하게 먹어요.**

▶ 간식 → 샛밥, 새참, 군음식

끼니와 끼니 사이에 먹는 음식을 뜻하는 **간식**(間食, かんしょく)은 일본식 한자어 표현이에요. '**샛밥, 새참, 군음식**' 이라는 순우리말로 바꾸어 쓸 수 있어요.

[일본어 음차어]

▶ 지리

생선·두부·채소 등을 냄비에 넣어 맑게 끓인 국을 말하는 '**지리(じる)**'는 일본어를 그대로 사용하는 말로 '**맑은탕**'으로 바꾸어 사용하는 것이 좋아요.

▶ 다시 → 맛국물

'다시'는 멸치, 다시마, 조개 따위를 우려내어 맛을 낸 국물을 뜻해요. '**다시(だし)**'는 일본식 발음으로 '**맛국물**'로 순화해 사용하는 것이 좋아요.

▶ 와사비 → 고추냉이

녹색을 띠고 매운맛을 내는 향신료를 뜻하는 '**와사비(わさび)**'는 일본식 발음으로, 우리말로 순화하여 '**고추냉이**'라는 표현으로 사용하는 것이 좋아요.

자료 출처 : 일본어 투 용어 순화 자료(문화체육관광부, 국립국어원), 인사혁신처

눈을 건강하게 지켜주는 영양소

◉ 시력이 저하되는 원인은?

책을 가까이 보거나 장시간 TV 시청, 컴퓨터 사용, 스트레스, 영양 불균형, 내분비 이상, 노화, 유전적 요인 등으로 시력이 저하될 수 있어요.

◉ 눈 건강 유지에 도움을 주는 영양소

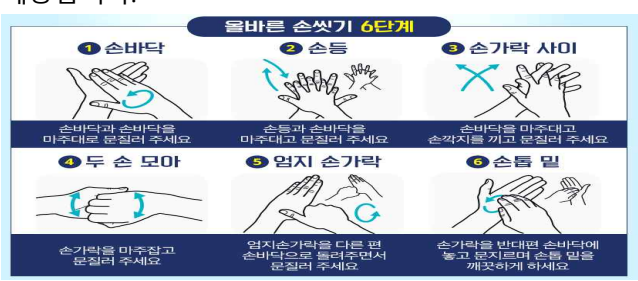
안토시아닌 (Anthocyanin) 	'안토시아닌'은 보라색, 보라색 식품에 많이 함유되어 있으며, **눈 피로 개선**에 도움을 줍니다. **[함유식품]** 블루베리, 포도, 복분자, 아로니아, 검정콩, 검정쌀 등
비타민A 	녹황색 채소에 풍부한 '비타민 A'는 어두운 곳의 적응에 관여하는 시각 회로에 필요하다. 빛을 감지해 사물을 잘 인식할 수 있게 도와주는 **'로돕신' 생성**에 필수적입니다. **[함유식품]** 당근, 시금치, 달걀, 소간, 우유, 버터 등
오메가-3 지방산 	**눈의 기능을 정상적으로 유지**하고, **어린이의 시력 형성 및 발달**에 꼭 필요한 영양소입니다. 오메가-3 지방산은 체내에서 스스로 합성될 수 없는 필수지방산이므로 반드시 섭취해야 합니다. **[함유식품]** 고등어, 견과류, 들기름 등

자료 출처 : 식품의약품안전처, 21세기 영양학 원리/그림 출처 : 경기온나눔콘텐츠



10월 15일 '세계 손씻기의 날'

2008년 10월 15일 유엔(UN)총회에서 각종 감염병으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었어요.
올바른 손씻기 실천으로 식중독도 코로나19 감염병도 예방합시다.



자료, 그림 출처 : 네이버지식백과, 세계 손씻기의 날 공식홈페이지, 질병관리청