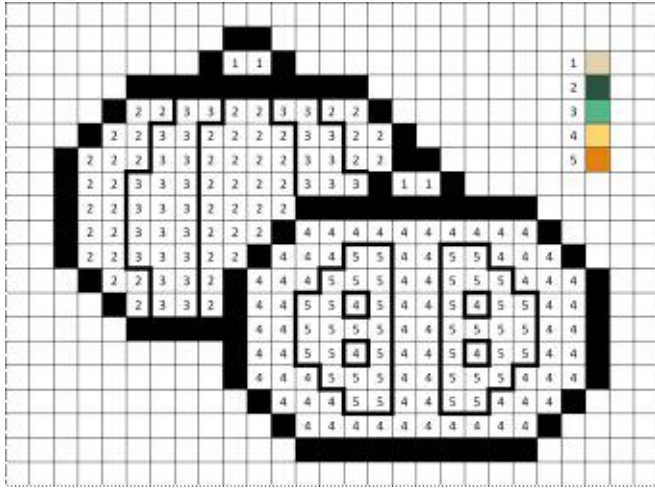




9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 준답니다.

가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일! 8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리를 하기도하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석! 커다란 보름달을 보며 짝 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요. 여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 '송병'이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 '오색송편'은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 '감자송편'은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 먹을 내는 것이 특징!



충청도의 '호박송편'은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 '모시송편'은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팔, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '칠포송편'은 칠포를 넣은 반죽에 붉은 팔로 만든 소를 넣어요. 칠포의 씹새로운 맛과 향이 특징!

제주도의 '완두송편'은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 쪼개어 깔아 떡이 서로 달라 붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다. 여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?



9월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

- * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우)
- * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다랑어: 원양산
- * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산
- * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관) * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다량야: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산 * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.			9/1 Thu	9/2 Fri
◇ 알레르기 정보 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣				
9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed	9/8 Thu	9/9 Fri
• 귀리밥 • 쇠고기미역국(5.6.16.) • 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16.) • 눈꽃치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 수제고르곤졸라피자 (2.5.6.12.13.) • 배추김치(9.)	• 혼합잡곡밥(5.) • 우렁된장찌개 (5.6.8.16.) • 안동찜닭 (5.6.10.13.15.18.) • 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) • 마늘쫄면볶음 (5.6.10.13.) • 배추김치(9.)	• 깍두기볶음밥/달걀후라이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) • 콩나물국(5.) • 사각어묵볶음(간장) (1.5.6.13.) • 미트볼채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 포도워터젤리	• 보리밥 • 바지락국(18.) • 갈비찜 (5.6.10.13.15.18.) • 스트링치즈산적&애 호박전 (1.2.5.6.10.16.18.) • 갯잎김치(5.6.13.) • 송편	
9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed	9/15 Thu	9/16 Fri
	• 보리밥 • 닭곰탕(5.6.15.) • 두부찜/김치볶음(5 .6.9.13.) • 콩나물무침(5.) • 비엔나소시지채소 볶음(2.5.6.10.12.13 .15.16.) • 깍두기(9.)	• 숯불치킨밥 (2.5.12.13.15.18.) • 미소된장국(5.6.) • 브로콜리/초고추장 (5.6.13.) • 고추송송고기말이 (1.5.6.10.13.) • 배추김치(9.) • 바바리안크림도넛 (1.2.5.6.13.)	• 현미밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10.) • 푸실리&펜네샐러드 (1.5.6.12.13.) • 참쌀도넛(1.2.5.6.) • 닭봉골간장조림(5. 6.13.15.) • 배추김치(9.)	• 흑미밥 • 노랑채식만두국 (1.5.6.10.16.18.) • 미역줄기맛살볶음 • 후루룩밀떡볶이 (1.2.5.6.13.) • 순살삼치옛장조림 (4.5.6.12.13.15.18.) • 배추김치(9.)
9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed	9/22 Thu	9/23 Fri
• 현미밥 • 종합어묵국 (1.5.6.7.13.18.) • 카레크림우동 (2.5.6.10.12.13.16.18.) • 꼬시래기초무침 (5.6.13.) • 오리훈제채소볶음 (5.6.13.18.) • 배추김치(9.)	• 차수수밥 • 목은지감자탕 (5.6.9.10.) • 양배추샐러드 (사우전드아일랜드) (1.5.12.13.) • 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 레몬쌀케이크 (1.2.5.6.)	• 오므라이스/데미그 레이소스(1.2.5.6.10 .12.13.15.16.18.) • 유부맑은국 (1.5.6.7.13.18.) • 팝콘치킨샐러드 (1.2.5.6.15.) • 새송이어묵볶음 (1.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 샤인머스켓	• 보리밥 • 김치콩나물국(5.9.) • 시리얼콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 파리고추감자조림 (5.6.13.) • 돈육사태김치찜 (5.6.9.10.13.) • 배추김치(9.)	• 흑미밥 • 오징어묵국(5.6.17.) • 파래싹파무침 (5.6.13.) • 어묵잡채 (1.5.6.13.18.) • 불맛돈육구이 (5.10.13.15.18.) • 배추김치(9.)
9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed	9/29 Thu	9/30 Fri
• 찰기장밥 • 낙지연포탕(5.6.) • 오이고추된장무침 (5.6.) • 으깬감자샐러드 (1.5.13.) • 닭갈비 (5.6.10.13.15.) • 배추김치(9.)	• 보리밥 • 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18.) • 단무지무침 • 돈육짜장불고기 (5.6.10.13.16.18.) • 중화군만두 (1.5.6.10.16.) • 배추김치(9.)	• 김가루주먹밥 • 꼬치어묵우동 (1.5.6.13.18.) • 유자단무지맛살냉채 (5.6.13.) • 새우튀김/머스타드 (1.2.5.6.9.) • 배추김치(9.) • 방울토마토(12.)	• 혼합잡곡밥(5.) • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) • 순살고등어무조림 (5.6.7.9.) • 녹두전(1.5.6.9.10.) • 배추김치(9.) • 우리밀초코쿠키 (1.2.4.5.6.)	• 현미밥 • 돈육순두부찌개 (5.9.10.13.) • 돈육달걀장조림 (1.5.6.10.13.) • 숙주나물무침 • 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.)