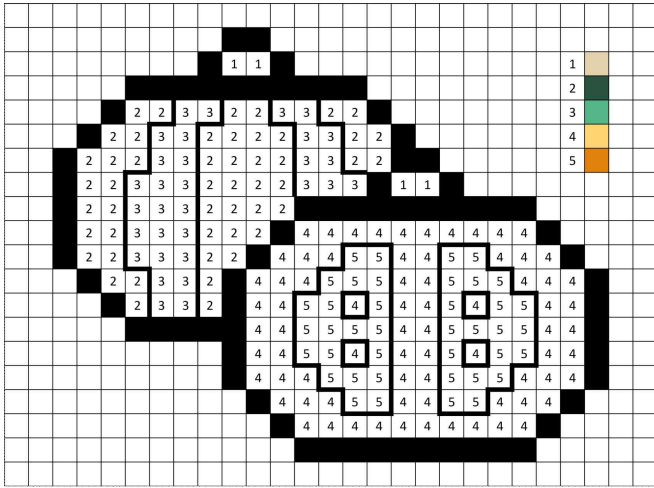




9월의 제철 식재료



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, 줄다리기 등 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 맛을 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 '칠송편'은 칠을 넣은 반죽에 붉은 팔로 만든 소를 넣어요. 칠의 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 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다. 여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

소원을 담은 송편 만들기

다양한 소를 넣을 수 있는 송편!

이번에는 송편에 다양한 소원을 담아볼까요?

- 1 그릇 안에 있는 송편에 소원을 적어요.
- 2 그릇 밖에 있는 송편을 원하는 색으로 색칠해요.
- 3 그릇 밖에 있는 송편을 오려 그릇 안에 붙여요.
- 4 그릇을 자유롭게 색칠해 꾸며주면 완성!



9월 학교급식 식단 안내



◇ 청원초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:국내산 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
- * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

9/1 **Thu**

9/2 **Fri**

친환경찰보리밥
등뼈감자탕-(5.6.9.10.13.)
파 리 고 추 메 추 리 알 장 조 림
-(1.5.6.13.)
열무된장무침(5.6.)
배추김치(9.)
떠먹는요구르트(딸기)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
558.6/27.6/296.9/3.9

친환경울무밥
바지락미역국(18.)
감자삼색볶음(5.)
돈육김치볶음*온두부(5.6.9.
10.13.)
열무김치.(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
470.7/26.3/153/6.9

9/5 **Mon** 채식의날

9/6 **Tue**

9/7 **Wed** 수다날

9/8 **Thu**

9/9 **Fri**

친환경칼슘채식밥
채개장(1.13.16.)
계란찜(1.2.)
청경채무침
주꾸미볶음(5.6.10.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
440.2/26.6/194.5/4.4

친환경흑미밥
아욱된장국(5.6.9.13.)
명엽채조림(5.6.13.)
콩나물불고기(5.6.10.13.)
애호박스타리버섯볶음(5.)
깻잎김치.(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
507.2/42.2/249.2/4.6

훈제오리볶음밥(2.5.6.9.13.
.18.)
매콤콩나물국(5.9.)
떡볶이(1.5.6.13.)
배추김치(9.)
김말이튀김(1.5.6.)
스위트트로피컬주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
738.7/20.9/149.7/10.8

친환경현미밥
소고기무국(5.16.)
잡채(5.6.10.13.)
두툽떡갈비(3.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)
송편(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
831.4/35.2/175.3/4.5



9/12 **Mon**

9/13 **Tue**

9/14 **Wed** 수다날

9/15 **Thu**

9/16 **Fri**

대 체 공 휴 일

친환경찰보리밥
육개장(1.13.16.)
오이부추무침(5.6.9.)
아귀순살강정(1.2.4.5.6.12.
13.)
두부조림(5.6.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
508.9/24.6/164.9/4.4

카레라이스(1.2.5.6.10.12.
13.16.18.)
유부미소장국(5.6.)
닭봉데리아끼구이(5.6.13.1
5.)
단무지무침
배추김치(9.)
방울토마토(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
476.5/27.4/155.8/3.3

친환경기장밥
낙지무국(9.13.17.)
치즈햄박스테이크(1.2.5.6.10
.12.16.)
배추김치(9.)
방울카프레제샐러드(1.2.5.6.1
2.13.)
애플망고주스(11.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
550.25.3/205.6/3.5

친환경흑미밥
순두부찌개(백)(1.5.9.13.18
)
알감자조림(5.6.12.13.)
김가루실파무침(5.6.13.)
오리불고기(5.6.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
566.9/29.7/192.2/7.7

9/19 **Mon** 채식의날

9/20 **Tue**

9/21 **Wed** 수다날

9/22 **Thu**

9/23 **Fri**

콩나물밥*양념장.(5.6.)
참치김치찌개(5.6.9.13.)
애호박새우살볶음(5.9.13.)
야채계란말이(1.5.)
열무김치.(9.13.)
꼬마파파배기(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
509.9/26.1/169.6/4.1

친환경잡곡밥(5.)
닭곰탕(1.13.15.)
적양파부추무침(5.6.)
바질가지마카스*타르타르소
스(1.5.6.)
배추김치(9.)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
427.2/25.6/70.8/2.8

추가밥
잔치국수*양념장.(1.5.6.)
갈비만두(1.5.6.10.16.18.)
오징어도라지초무침(5.6.13
.17.)
얼갈이배추겉절이(5.6.9.13
)
사과.
* 에너지/단백질/칼슘/철
739.2/27.4/225.2/8.5

친환경칼슘채식밥
향태무국(1.)
숙갓나물
달시래기조림(5.6.13.15.)
통곡물멸치볶음(5.6.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
465.6/32.9/211.5/2.9

친환경조각서리태밥(5.)
한우떡국(1.5.6.13.16.)
도토리묵야채무침(5.6.)
소세지케첩볶음(2.5.6.10.1
2.13.15.16.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
633.8/24.8/125.9/3.4

9/26 **Mon** 채식의날

9/27 **Tue**

9/28 **Wed** 수다날

9/29 **Thu**

9/30 **Fri**

친환경잡곡밥(5.)
두부김치국(5.6.9.10.13.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)
오징어브로콜리숙회
(5.6.13.17.)
김부각(5.6.)
총각김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
611.9/39.8/156.8/3.6

친환경찰보리밥
숙갓어묵국-(1.5.6.)
줄면야채무침.(1.5.6.13.)
얼갈이배추나물(5.6.9.13.)
등심돈까스
(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
724.8/22/180.9/2.8

베 이 컨 김 치 볶 음 밥
(1.2.5.6.9.10.13.)
건새우미역국(5.6.9.13.)
콩나물무침.(5.)
열무김치.(9.13.)
햇도그*케첩
(1.2.5.6.10.12.15.18.)
오렌지주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
503.4/19.2/185.3/2.9

친환경울무밥
부대찌개
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
건파래볶음(13.)
치커리사과무침(5.6.13.)
백 순 대 볶 음 * 양 념 장
(2.5.6.10.13.16.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.5/20.8/204.6/6.3

친환경흑미밥
청국장찌개(5.9.13.)
숙주미나리무침
순살닭갈비(5.6.13.15.)
베이컨감자채전
(1.2.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
646.5/49.4/215.7/5.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지] 소원을 담은 송편 만들기

