

2018년 9월호

<http://www.chunpo.es.kr/>

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이
넘치는 행복학교”

건강한 추석 보내기

🍎 추석은 무엇인가요?

음력 팔월 보름(8월15일)을 일컫는 말로 가을의 한 가운데 달이며 또한 팔월의 한 가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸인 명절이에요.

추석을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 가을의 달빛이 가장 좋은 밤 이라는 뜻으로 달이 유난히 밝고 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있어요. 따라서 '추석'이란 대단히 상징적인 의미를 지닌 용어라 할 수 있어요.

🍎 추석음식을 소개합니다.



[송편] 멥쌀가루를 익반죽하고 팥공, 깨, 밤 같은 소를 넣어 반달모양으로 빚어서 시루에 솔잎을 켜켜로 놓고 찐 떡을 말합니다. 모든 지방에서 만드는 떡으로 추석 때 햇곡식으로 빚는 명절 떡이기도 합니다. 특히 추석 때 먹는 송편은 올벼를 수확한 햇곡식으로 만든 음식으로 조상께 감사하는 뜻으로 조상의 차례상과 묘소에 올립니다.



[지짐누름적] 채소, 고기 따위를 가늘고 길게 저며 고창이에 색을 맞추어 꿰어 밀가루를 묻히고 달걀을 풀어 씌워 번철에서 전을 부치듯이 지진 요리를 총칭합니다.



[토란국] 쇠고기 양지머리육수에 토란을 넣고 끓인 국으로 추석전후로 먹는 절식으로 토란탕 또는 토란곰국이라고도 합니다.



[울단자] 찹쌀가루를 반죽하여 찐 다음, 파리가 일도록 쳐서 소를 넣고 둥글게 빚어 꿀을 바르고 밤 고물을 묻힌 떡으로 밤단자라고도 합니다. 추석 즈음에 나오는 햇밤을 사용하여 만들어 추석차례에도 사용합니다.

🍎 추석음식~ 이것만은 지켜주세요!

🍎 먹을 만큼만 적당히 덜어 먹습니다.



🍎 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

🍎 두울

기름기가 많은 고지방음식은 적당히 먹습니다.



🍎 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

🍎 세엣

비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다.



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총보충량 = 12g/1000kcal



9월 학교급식 식단



9/3 Mon	9/4 Tue	9/5 Wed 수다날	9/6 Thu 1,2 체험학습	9/7 Fri
<9월달 생일축하의 날> 친환경강황쌀밥 건새우미역국 9.13. 잡채 5.6.8.10.13. 버섯소불고기 5.6.13.16. 배추김치 9.13.15. 우리밀초코블라썸케익 . 1.2.5.6.13. * 568.1/27.6/185.5/6.9	친환경수수밥 닭곰탕 5.8.13.15. 공치캔김치지짐 5.6.9.13. 두부구이/양념장 5.6. 오이참나물초무침 13. 깍두기 9.13. * 585.8/26.2/259.7/4.2	비빔밥/양념고추장 1.5.6.10.13. 미소된장국 5.6.13. 무생채 9.13. 배추김치 9.13.15. 찜만두 1.5.6.10. 골드파인애플 * 573.1/23.2/170.6/8.6	친환경보리밥 청국장찌개 5.9.10.13. 오리훈제채소무침 . 1.5.6.13.14.16.18. 팽이버섯부추볶음 5.6.13. 열무김치 9.13. 알감자버터구이. 2.13. * 633.5/33.6/152.2/6.8	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5.13. 샐러드파스타. 1.2.5.6.12.13.16. 바베큐폭찹. 1.2.5.6.10.12.13. 웰빙훈합열치볶음 9.13. 배추김치 9.13.15. * 670.6/26.3/165.2/3.5
9/10 Mon	9/11 Tue	9/12 Wed 수다날	9/13 Thu	9/14 Fri
영양잡곡밥 5. 감자수제비국 5.6.9.13. 해물콩나물찜. 8.9.13.17. 브로콜리&초장 5.6.13. 부추계란말이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13.15. * 549/27.8/570.7/5.6	3,4,5,6학년 체험학습 친환경검정쌀밥 아욱된장국 5.6.13. 진미채조림 5.6.13.17. 돼지편육 5.6.9.10.13. 삼추쌈/쌈장 5.6.13. 배추김치 9.13.15. 백설기 5.13. * 597.1/33/102.4/4.4	단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 계란실파국 1.13. 청경채겉절이 13. 크리미어니언치킨. 1.5.6.12.13.14.15.16.18. 배추김치 9.13.15. 친환경사과주스. 5.13. * 548.9/25.5/109.5/4.2	친환경글로렐라밥 돈등뼈감자탕 5.6.10.13. 삼색볼케첩볶음. 1.2.5.6.10.12.13.14.16.18. 조기순살구이 5.6. 총각김치 9.13. 열갈이된장무침 5.6.9.13.18. * 569.8/27.2/160.1/3.9	친환경현미밥 북어채우국 13. 으깬감자샐러드. 1.4.5.6.13. 새송이버섯파프리카볶음 5.6.13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.15. 거봉 * 610.3/21.9/139.2/6.5
9/17 Mon	9/18 Tue	9/19 Wed 수다날	9/20 Thu 유치원체험학습	9/21 Fri
영양잡곡밥 5. 근대된장국 5.6.13. 닭고기당호박조림 5.6.13.15. 미트볼퐁듀. 1.2.5.6.10.12.13.18. 미역줄기볶음 5.13. 배추김치 9.13.15. * 628.1/28.8/207/3.8	친환경보리밥 오색감자옹심이국. 5.9.13. 탕평채. 1.5.6.13.14.16.18. 애너타리버섯볶음 오리주물럭 5.6.13. 배추김치 9.13.15. * 586.4/27.2/170.6/5.9	<세계음식체현의 날: 일본> 김가루주먹밥 2.6.10.13. 돈코츠라멘. 1.2.5.6.10.13.16. 반달단무지 왕새우튀김 1.2.5.6.9.13. 배추김치 9.13.15. 멜론 * 653.6/34.7/138.5/11.1	<추석식단> 친환경검정쌀밥 소고기우국 13. 돼지갈비찜 5.6.10. 삼색나물 1.5.6.13. 동태전 1.5.6.13. 배추김치 9.13.15. 우리쌀 유과. 5.13. * 592.1/30.3/82.4/4	친환경강황쌀밥 바지락미역국 어묵파프리카볶음 1.5.6.13. 춘천닭갈비 5.6.13. 배추김치 9.13.15. 배 * 536.5/21.7/126.6/3.3
9/24 Mon 추석	9/25 Tue 추석	9/26 Wed 대체공휴일	9/27 Thu	9/28 Fri
			영양잡곡밥 5. 콩나물국 5.13. 야채계란찜 1.9.13. 김가루실파무침 5.6.13. 돈육꾸꾸미볶음. 5.6.10. 배추김치 9.13.15. 사과 * 556.3/26/152.5/4.9	친환경검정쌀밥 유부된장국 5.6.13. 갈치무조림 5.6. 어묵떡볶이 1.5.6.12.13. 한입가득바삭김말이 1.5.6. 배추김치 9.13.15. * 632.8/22/143/3.3

▶ 식단하단 : 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)

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

▶ 자세한 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://chunpo.es.kr/> -> 학교소식 -> 급식실 -> 급식게시판

▶ 원산지 정보 : 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산/ 배추김치(배추, 고춧가루)-국내산/ 쇠고기-국내산한우/ 쇠고기가공품-국내산/ 돼지고기, 돼지고기가공품-국내산/ 닭고기, 닭고기가공품-국내산/ 오리고기, 오리고기가공품-국내산/ 두부류-국내산/ 낙지-베트남산/ 명태, 명태가공품-러시아산/ 고등어-국내산/ 갈치-국내산/ 오징어-국내산/ 오징어가공품-진미채(페루산)/ 꽃게-국내산/ 참조기-중국산

▶ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

▶ 학교 사정에 따라 식단은 변경될 수 있습니다.