

[즐거운 추석이야기]

추석이란 명칭은 글자 그대로 달 밝은 가을밤이란 뜻.

연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름이다.

농경민족인 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고 중추명월을 맞이하니 즐겁고 마음이 풍족했다고 전해 내려온다.



추석 상황별 먹으면 좋은 음식

자발적으로 혹은 타의에 의해 평상심과 자제력을 상실한 나머지 과식하고 밤새 놀다가 몸과 마음에 무리가 오는 경우가 있다. 하지만 너무 걱정할 필요는 없다. 음식을 잘만 골라 먹으면 웬만한 병이나 증상은 가뿐하게 해결할 수 있다. 추석 상황별 도움이 되는 음식을 소개한다.

▶ 갈비 등 기름진 음식 너무 먹어서 속이 느글느글할 때 → 레몬

기름진 음식을 과식해 속이 거북할 때는 레몬을 이용해보자. 약간 덜 익어 신맛이 강한 레몬을 고르는 것이 포인트. 신맛에 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킨다. 레몬즙을 짜서 생수에 섞어 사이다, 설탕을 가미해 만든 레모네이드도 괜찮다. 얼음을 넣어도 되지만 기름기를 소화시키려면 따뜻하게 마시는 것이 좋다. 레몬은 살균효과도 있기 때문에 고기를 과식해 생기는 탈도 예방한다.



▶ 전 부치다 기름 냄새 너무 많이 맡아 속이 메스꺼울 때 → 누룽지

기름 냄새로 느글거릴 때 탄산음료는 절대 금물. 위장장애를 더 일으킬 수 있다. 이럴 땐 누룽지를 끓인 숯농을 권한다. 누룽지에는 소화를 촉진하는 성분들이 들어있다. 속이 진정될 때까지 밥 대신 먹자.



▶ 성묘 갔다가 벌레에 물리거나 풀독 올랐을 때 → 쑥

가벼운 '풀독'을 진정 시키는 데는 쑥이 좋다. 사람에겐 약이지만 벌레에겐 독이라는 말도 있듯, 시골에선 습진, 옷독 등에 쑥을 뺨아 바르기도 한다. 풀독에 쓸 때는 말린 쑥보다 송편 만들 때 사용한 생 쑥이 더 좋다. 쑥즙으로 해 먹기 부담스러우면 생 쑥을 된장국에 듬뿍 넣어 먹어본다. 아울러 쑥 훈증을 통해 풀독에 감염된 부위를 김에 씌면 가려움증이 한결 가라앉는다.

[알아두면 좋은 영양소식]



시력보호에는 김 !!!

눈의 비타민 A가 풍부한 김!!

평소에 비타민A가 부족하게 되면 시력감퇴 뿐만 아니라 야맹증이 생기기 쉬운데, **비타민A**가 망막에서 옵신이라는 단백질과 결합하여 빛을 감지하는 역할을 하는 로돕신을 만들기 때문입니다. 그런데 김에는 비타민A가 무려 30g당 1680mg이나 들어있습니다. 이 양은 시력에 가장 좋다는 **당근의 3배, 시금치의 8배나 되는 양**입니다. 또한 김은 특히 비타민류가 대단히 풍부하여 시력을 보호해주는 A뿐만 아니라 **비타민B, 비타민D, 비타민E를 다량 함유**하고 있으며, 또한 **마그네슘, 인, 철분** 및 육류식품에는 없는 **요오드**를 많이 함유하고 있습니다. 또한 김은 단백질 함량이 30% 이상인 반면, 지방은 1% 이하 함유되어 있다.

▶ 김과 안 좋은 궁합 '기름'

김은 지방이 1%도 들어있지 않기 때문에 흔히 참기름이나 들기름과 함께 조리하는데, 사실은 그냥 조리하는 것이 맛과 영양의 균형이 향상됩니다. 왜냐하면 김을 기름과 함께 조리하게되면 유통 중 공기와 기름이 만나 산화되어 유해성분이 생기기 쉽기 때문인데. 그래서 되도록 그냥 김 본연의 맛이 나도록 조리하는 것이 좋습니다.

▶ 밥상의 지혜

오래되어 눅눅하고 맛없어 진 김을 맛있게먹는 방법은 전자레인지에 눅눅한 김을 넣고 약 15분만 돌려주면, 바삭바삭한 김으로 되돌아옵니다. 그래도 눅눅하다면 약 10분간 더 돌려주세요!!



| | | | | 9월 1일 (목) | 9월 2일 (금) | 9월 3일 (토) |
|----|---|--|--|---|---|------------|
| 조식 | | | | 누룽지 크로크무슈 1.2.5.6.10. 바나나 13. 크랜베리그래놀라&우유 2.5.6. 배추김치 9. | 친환경현미밥 순두부계란국 1.5. 오리훈제&머스타드. 쌈무 1.2.5.6. 감자채볶음 부추무침 배추김치 9. | |
| | | | | 에너지/단백질/칼슘/철 800/30.7/264.9/5 | 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/35.2/247.3/4.8 | |
| 중식 | | | | 친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 안동찜닭 5.6.13.15.18. 도룡동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16 . 김가루실파무침 온두부&볶음김치 5.9. | 친환경보리밥 닭곰탕 5.6.15. 치즈돈카츠 1.5.6.10.12.13.18. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 가지나물무침 배추김치 9. | |
| | | | | 에너지/단백질/칼슘/철 815.4/37.8/249.7/4.1 | 에너지/단백질/칼슘/철 833.3/40.7/242.6/3.9 | |
| 석식 | | | | 친환경보리밥 바지락수제비국 5.6.18. 안심꼬꼬강정 1.2.5.6.12.13.15. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 숙주나물무침 배추김치 9. | 친환경흑미밥 복어콩나물국 5. 돈육간장불고기 10. 메밀김치전병 2.3.5.6.16.18. 열무나물된장무침 배추김치 9. | |
| | | | | 에너지/단백질/칼슘/철 799.7/40/261.1/7.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 799.9/38.2/258.6/4.3 | |
| | 9월 5일 (월) | 9월 6일 (화) | 9월 7일 (수) | 9월 8일 (목) | 9월 9일 (금) | 9월 10일 (토) |
| 조식 | | 새우살야채죽 1.9.13. 통단팔파이 1.2.5.6.14. 양상추토마토샐러드 5.6.12. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.10.12.13.15 .16.18. 배추김치 9. | 친환경현미밥 소고기무국. 5.16. 한입돈까스 1.5.6.10.12.13.18. 고추송송고기말이 1.6.10.15.16. 새송이버섯볶음 배추김치 9. | 불고기버거 1.2.5.6.10.12.15.16. 어묵주먹밥 1.5.6. 크림글감자튀김 5.6.12. 오라메(피치) 11.13. 콘샐러드 1.2.5.6. | | |
| | | 에너지/단백질/칼슘/철 799.3/33.8/263/5.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/34.3/254.9/4 | 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/24.9/247.7/2.7 | | |
| 중식 | 친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 맛방함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 야채계란찜 1. 참나물무침 총각김치 9. 망고얼라이브주스 | 친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 고구마닭갈비 15. 갯잎부추전 1.6. 콩나물무침 5. 배추김치 9. | 새우야채볶음밥 1.5.6.9.13.18. 애호박두부된장국 5. 생선까스&타르타르 소스 1.5.6.13. 오이무침 배추김치 9. 포도 | 친환경현미밥 감자옹심이국 17. 중화풍돈육불고기 5.6.10.13.17.18. 얼갈이나물무침 배추김치 9. 쌀케이크 1.2.5.6. | | |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 872.8/39.3/260.6/5.1 | 에너지/단백질/칼슘/철 802.2/40.6/251.7/4.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 809/33.5/251.1/4.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/37.7/261.6/3.2 | | |
| 석식 | 친환경보리밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 고추잡채&꽃빵 5.6.10. 미역줄기볶음 배추김치 9. | 마크니커리덮밥 2.5.6.12.13.15.16. 18. 바지락미역국 18. 새우짜조롤 1.2.5.6.9.12.13. 간장무채장아찌 배추김치 9. 피크닉사과주스 | 짜장면&미니밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 참쌀탕수육&소스 1.5.6.10.13. 배추김치 9. 반달만두지 | | | |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 811.5/38.6/260.5/16.6 | 에너지/단백질/칼슘/철 805.4/36.4/257.1/8.3 | 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/38/254/8.8 | | | |

| | 9월 12일 (월) | 9월 13일 (화) | 9월 14일 (수) | 9월 15일 (목) | 9월 16일 (금) | 9월 17일 (토) |
|----|--|---|---|--|---|------------|
| 조식 | | | 친환경흑미밥 소고기무국 5. 16. 돈육간장불고기 10. 행전 1. 2. 5. 6. 10. 15. 16. 콩나물무침 5. 배추김치 9. | 이삭토스트 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. . 16. 초코чек스시리얼&우유 2. 5. 6. 레드베리에너지바 1. 2. 5. 6. 바나나 요플레(망고스턴) 2. | 친환경보리밥 애호박두부새우젓국 5. 9. 리얼치즈블랙돈가츠& 소스 1. 5. 6. 10. 12. 13. 18. 싸먹는햄 1. 2. 5. 6. 10. 15. 16. 감자채볶음 배추김치 9. | |
| | | | 에너지/단백질/칼슘/철 860.4/46/286.7/4.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 766.9/25.2/597.1/4.3 | 에너지/단백질/칼슘/철 727.3/33.5/236.2/5 | |
| 중식 | | 두부유부장국 5. 6. 9. 13. 해물볶음우동&미니밥 5. 6. 9. 13. 17. 18. 야채고기완자 1. 2. 5. 6. 10. 15. 16. 18. 배추김치 9. 요구르트 2. | 친환경현미밥 돈육김치찌개 5. 9. 10. 고추송송순살치킨&더 블 치즈소스 1. 2. 5. 6. 13. 15. 쫄면 5. 6. 깻잎순나물볶음 총각김치 9. | 친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5. 10. 18. 보쌈 10. 얇은피교자만두 1. 5. 6. 10. 15. 16. 18. 상추&쌈장 5. 6. 파채무침 배추김치 9. | 치킨데리야끼덮밥 1. 5. 6. 13. 15. 얼큰콩나물국 5. 두부구이&볶음김치 5. 9. 도라지오이무침 담미유비타민주스 13. | |
| | | 에너지/단백질/칼슘/철 870.6/42.4/294.2/4.9 | 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/44/296.8/6.5 | 에너지/단백질/칼슘/철 874.4/44.9/379.7/7.5 | 에너지/단백질/칼슘/철 847.2/44.8/274.4/4.6 | |
| 석식 | | 친환경보리밥 건새우아욱된장국 9. 닭갈비&쌈무 15. 돈육김치전 1. 6. 9. 10. 새우젓애호박볶음 9. 깍두기 9. | 친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1. 5. 6. 10. 16. 18. 코코넛코다리강정 1. 2. 4. 5. 6. 12. 13. 불어묵볶음 1. 5. 6. 참나물무침 배추김치 9. | 열무김치볶음밥&계란 후라이 1. 2. 5. 6. 9. 10. 15. 16. 어묵무국 1. 5. 6. 두툼멘치까스 1. 5. 6. 10. 12. 13. 16. 꼬들단무지무침 배추김치 9. | 친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 언양식적화너비야니 구이 5. 6. 13. 18. 어린이새송이버섯볶음 배추김치 9. 파래도시락김 | |
| | | 에너지/단백질/칼슘/철 853.1/42.3/279.3/3.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/42.7/223.9/2.9 | 에너지/단백질/칼슘/철 723.1/32/263.1/4 | 에너지/단백질/칼슘/철 872.8/43.7/182.9/3.6 | |
| | 9월 19일 (월) | 9월 20일 (화) | 9월 21일 (수) | 9월 22일 (목) | 9월 23일 (금) | 9월 24일 (토) |
| 조식 | | 누룽지 미니새우버거 1. 2. 5. 6. 9. 12. 벌집감자튀김 5. 6. 배추김치 9. 콘샐러드 1. 5. 오라떼(피치) 11. 13. | 친환경흑미밥 두부유부장국 5. 6. 9. 13. 두툼떡갈비 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. . 16. 18. 청경채무침 배추김치 9. 불닭맛김 | 영양닭죽 15. 강원도감자빵 사과 요거특(초코볼&크런 치) 2. 프로틴초코볼&너츠 2. 4. 14. 19. 배추김치 9. | 친환경보리밥 꽃게탕 5. 8. 스팸구이 1. 2. 5. 6. 10. 13. 15. 1 6. 야채계란말이 1. 아욱된장무침 배추김치 9. | |
| | | 에너지/단백질/칼슘/철 736.9/13.3/223.7/2.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/32.8/308.7/4.9 | 에너지/단백질/칼슘/철 721/27.5/225.4/1.8 | 에너지/단백질/칼슘/철 861.7/44.6/300.9/4.4 | |
| 중식 | 친환경현미밥 부대찌개 1. 2. 5. 6. 9. 10. 13. 15. . 16. 돈육간장불고기 10. 진미채고추장조림 17. 새우젓애호박볶음 9. 열무김치 9. | 친환경흑미밥 들깨감자수제비국 5. 6. 오리훈제&쌈무, 머스 터드 1. 2. 5. 6. 비엔나야채볶음 2. 5. 6. 10. 12. 15. 16. 부추무침 배추김치 9. | 보리비빔밥&강된장 1. 5. 복어무국 야채까스&월리소스 1. 5. 6. 12. 13. 콘치즈오븐구이 1. 2. 5. 6. 10. 13. 15. 1 6. 무생채 망고음료 13. | 친환경보리밥 물만두국 1. 5. 6. 10. 16. 18. 돈육고추장불고기 5. 6. 10. 치즈떡볶이 1. 2. 5. 6. 오이고추된장무침 양념깻잎무침 | 친환경현미밥 얇은콩나물국 5. 닭볶음탕 5. 6. 15. 고등어자반구이 7. 김가루실파무침 참치김치볶음 5. 9. | |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 829.7/43.5/242.8/3.6 | 에너지/단백질/칼슘/철 867/33.4/221.1/4.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 843.8/39.7/584.2/4.5 | 에너지/단백질/칼슘/철 842.9/43.3/289.6/7.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 827.4/45/243.2/4.7 | |
| 석식 | 친환경흑미밥 맑은미역국 매콤닭불구이&파채 무침 5. 6. 13. 15. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 화이트슈 1. 2. 5. 6. | 친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 닭자장볶음 5. 6. 13. 15. 16. 야채고기완자 1. 2. 5. 6. 10. 15. 16. 1 8. 오이무침 배추김치 9. | 오므라이스 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 1 5. 16. 김치어묵국 1. 5. 6. 9. 크리스피치킨텐더& 매콤월리소스 1. 5. 6. 12. 13. 15. 18. 어린이새송이버섯볶음 깍두기 9. | 친환경현미밥 직화짬뽕탕 6. 9. 13. 17. 18. 닭가슴살깨바로우 5. 6. 13. 15. 가지무침 배추김치 9. 요구르트 2. | 친환경흑미밥 닭곰탕&소면 5. 6. 15. 미트볼소스조림 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 1 5. 16. 숙주미나리무침 배추김치 9. 모짜렐라핫도그 1. 2. 5. 6. 10. 16. | |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 781/33.9/243.9/4.9 | 에너지/단백질/칼슘/철 803.2/43/227.8/3.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 755.3/36.3/283/3.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 851.6/44.6/246.9/16.3 | 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/39/241.3/4.2 | |

| | 9월 25일 (월) | 9월 26일 (화) | 9월 27일 (수) | 9월 28일 (목) | 9월 29일 (금) | 9월 30일 (토) |
|----|---|---|---|--|--|------------|
| 조식 | | 아채죽 토스트&말기찜 2.5.6.13. 배추김치 9. 감자샐러드 1.5. 따옴오렌지주스 13. 스트로베리다쿠아즈 1.2.5.6. | 친환경현미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 빼앗은미니바베큐 5.10.15.16. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 가지무침 깍두기 9. | 소고기야채죽 16. 소보로머핀 1.2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 후르츠황도 11. 배추김치 9. | 친환경보리밥 열갈이된장국 적화구이두통너비아니 5.6.10.15.16.18. 임연수어구이 오이무침 배추김치 9. | |
| | | 에너지/단백질/칼슘/철 763.5/14.6/276.5/2.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 749.4/36.6/238.8/4.3 | 에너지/단백질/칼슘/철 787.2/21.3/358.2/5 | 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/44.3/268.4/8.7 | |
| 중식 | 자장덮밥 5.6.10.13.16. 실파게탄국 1. 순살닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15. 참나물무침 배추김치 9. 유기농요구르트 2. | 친환경현미밥 닭미역국 15. 수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. . 쫄면 5.6. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. | 미트볼스파게티 1.2.5.6.10.12.13.15. .16. 크림스프 2.5.6.13.16. 후리카게김가루밥 (미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 듀얼점파이 1.2.5.6. 오이피클 배추김치 9. 방울토마토 12.. | 친환경보리밥 육은지등뼈탕 9.10. 어니언떡갈비&불고기 소스 5.6.10.12.13.15.16. 18. 연두부&양념장 5. 불닭맛김 무생채 스위트플럼음료 | 친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 간장찜닭 15. 새우살애호박전 1.6.9.13. 가지무침 열무김치 9. | |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 769.7/40.2/214.6/2.9 | 에너지/단백질/칼슘/철 848.3/44.3/252.6/6.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 863.4/30.5/165.5/3.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 875.1/42.5/214.3/4.5 | 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/42.7/270.4/4.2 | |
| 석식 | 친환경흑미밥 바지락무국 18. 매콤돼지갈비오븐구이 5.6.10.13.18. 갯잎순나물볶음 진미채고추장조림 17. 배추김치 9. | 친환경보리밥 삼색감자옹심이국 1.17. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 근대된장무침 배추김치 9. | 친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 수제탕수육&소스 6.10. 두부양념조림 5. 배추김치 9. 단무지 | 친환경흑미밥 어묵무국 1.5.6. 돈육고추장불고기 5.6.10. 군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18. 참나물무침 총각김치 9. | 유부우동 1.5.6.9.13. 미니밥 불력생선가스&타르타르 1.2.5.6.12.13. 미역줄기볶음 배추김치 9. 쭈시쿨(복숭아) 2. | |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 869.5/44/273.6/10.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/40.8/264.8/3.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/44.4/241.3/3.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/39.8/274.9/3.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/21.7/266.4/2.2 | |

◆ 알레르기 정보

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

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
 - 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게:국내산
 - 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

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

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 08. 31.

덕 암 고 등 학 교 장