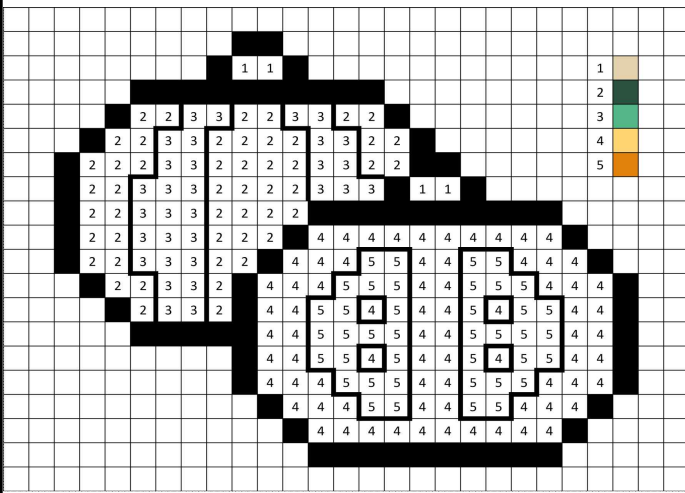




9월 영양소식지 및 식단 안내

9월의 제철 식재료



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

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 하기도 하고, 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 옛사람들을 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 박궁, 팥, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '**참송편**'은 참을 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 참의 쌉싸름한 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 커커이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다.

여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

9월 학교급식 식단안내

☺ 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/> -> 학교소식->식생활관

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

☞ 알레르기정보

①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.

<div>1 Thu ● 9월 생일밥상</div> <div>친환경귀리밥 감자호박된장국(5.6.13.) 주꾸미낙지볶음(5.6.) 치킨살너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.) 양배추쌈(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.9/27.9/91.6/3.1</div>				
<div>2 Fri</div> <div>친환경귀리밥 감자호박된장국(5.6.13.) 주꾸미낙지볶음(5.6.) 치킨살너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.) 양배추쌈(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.9/27.9/91.6/3.1</div>				
<div>5 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 애호박새우전국(5.6.9.) 얼갈이무침(5.6.) 오산볼고기(5.6.10.13.17.) 두부구이(5.) 홍합김치(9.) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/25.1/129.4/2.6</div>	<div>6 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.16.) 볼어묵조림(1.5.6.13.18.) 토도리목무침(5.6.) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13.) 각두기(9.) 콩잎참살도넛(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.6/31/205.6/4.8</div>	<div>7 Wed ● 수다날</div> <div>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 우부된장국(5.6.) 꼬들단무지무침 수제당수육(소스)(1.5.6.10.11.12.13.) 고구마치즈떡맛탕(2.5.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.4/26.6/70.7/2.4</div>	<div>8 Thu</div> <div>친환경현미밥 완자탕(1.5.6.10.16.18.) 돼지수육(5.6.10.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 송편 상추+깻잎(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/31.3/68.3/2.2</div>	<div>9 Fri</div> <div></div>
<div>12 Mon</div> <div></div>	<div>13 Tue</div> <div>친환경조각서리태밥(5.) 떡국(1.16.) 달걀장조림(1.5.6.) 기가루싹파무침 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.) 무생채(13.) 애들찰호떡(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/33.3/95.9/3.3</div>	<div>14 Wed ● 수다날</div> <div>베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.) 고추장찌개(5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.15.16.) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 채소피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/35.6/233.7/3</div>	<div>15 Thu</div> <div>친환경찰쌀현미밥 시금치된장국(5.6.9.13.) 순살고등어무조림(5.6.7.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 구이김 카프레제샐러드(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.7/29.8/233.4/2.7</div>	<div>16 Fri</div> <div>친환경올무밥 오징어무국(5.6.9.17.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16.) 그린샐러드(키위)(1.5.12.) 채다치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 각두기(9.) 쿠앤크슈퍼볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/28.8/166.2/2.7</div>
<div>19 Mon</div> <div>친환경발아찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9.) 가지나물(5.6.) 훈제오리채소볶음(블베무쌈)(5.6.13.18.) 광어까스(타르타르)(1.5.6.9.13.) 각두기(9.) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/21.8/70/2.3</div>	<div>20 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.) 새우살홍박국(5.6.9.) 오랑장국(5.6.10.) 오이양파절이(5.6.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 배추겉절이(5.6.9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 435.4/27.6/75.3/4.1</div>	<div>21 Wed ● 수다날</div> <div>짜장밥(2.5.6.10.18.) 달걀싹파국(1.) 갈슘찜쌀귀바로우(5.6.10.12.) 단호박치즈구이(2.) 배추김치(9.) 반달단무지(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.2/21/327.4/2.1</div>	<div>22 Thu</div> <div>친환경찰보리밥 소고기부국(5.6.8.16.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 팽이버섯부추무침 홍합김치(9.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/32.3/126.3/3.5</div>	<div>23 Fri</div> <div>친환경찰쌀현미밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 깻잎김치(13.) 채소볶음(5.6.10.) 각두기(9.) 친환경요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522/31.7/145.5/3.3</div>
<div>26 Mon</div> <div>친환경현미밥 어묵국(1.2.5.6.9.) 치커리유채무침(5.6.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 치킨텐더(허니머스터드)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 각두기(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 460.8/21.3/82.6/3.1</div>	<div>27 Tue</div> <div>친환경찰흑미밥 닭개장(1.5.6.15.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 돼지간장볼고기(5.6.10.13.) 훈한멸치볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 달걀찜파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.6/37/80.3/2.4</div>	<div>28 Wed ● 수다날</div> <div>새우볶음밥(1.5.9.13.) 시래기된장국(5.6.9.) 짜만두(1.5.6.10.16.18.) 꽃하살러드(1.5.6.8.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 410.2/16.1/133.6/8.3</div>	<div>29 Thu</div> <div>친환경귀리밥 늘개장자국 숙주미나리무침 치즈달걀비(2.5.6.13.15.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632/31.7/135/4.3</div>	<div>30 Fri</div> <div>친환경발아찰현미밥 소고기우거지국(5.6.16.) 모듬장조림(1.5.6.10.) 오이배무침(5.6.) 순살삼치연장튀김(5.6.) 배추김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 485/31.3/96.1/2.5</div>

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|---|----------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 갈치:세네갈 | * 낙지: 베트남산,중국산 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |
| * 다랑어: 원양산 | * 아귀: 국내산 | * 주꾸미: 국내산, 베트남 |