

## 가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일! 8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻의 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻의 '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 등도 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 **송편**과 함께 감자류의 채소인 토란으로 **토란국**을 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 이번 추석에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

## 9월의 제철 식재료

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 줍니다.



## 전통식생활의 우수성

▶ 우리의 전통음식은 영양학적으로 균형 있게 구성되어 있고, 아름답고, 건강한 음식으로 세계적으로 인정받고 있습니다. 특히, 김치는 세계 5대 건강식품의 하나로 선정되기도 했습니다.

### 우리나라 전통음식의 특징

#### ❁ 우리 전통 음식의 철학은 약식동원 사상

※ 약식동원(藥食同源) : 약과 음식은 그 근본이 동일하며, 음식을 만들 때 몸에 이로운 약의 효과를 생각하며 만듦

#### ❁ 양념사용과 조리방법에서 영양적으로 우수

#### ❁ 음식 재료의 혼합비율은 식물성과 동물성이 8:2

#### ❁ 밥, 국, 김치 이외에 구이, 나물, 생채를 곁들이는 상차림

#### ❁ 대표 음식인 김치는

발효식품으로



영양적으로 매우 우수



#### ❁ 다양성, 균형성, 절제성을 갖춰 식사 구성 측면에서 우수

#### ❁ 여러 가지 식재료가 어울려서 은은한 맛을 냄

### 빵보다 밥이 좋아요!

쌀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 낱알이 보이는 통곡식으로 천천히 소화되는 음식</li> <li>◆ 다른 식품을 넣지 않고 쌀이나 잡곡으로 밥을 지음</li> <li>◆ 육류, 어류, 채소류 등을 기름지지 않은 조리법으로 만든 반찬을 함께 섭취</li> </ul>	<p>음식을 골고루 먹게 되어 비만 예방에 좋음</p> 
빵	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 밀알이 보이지 않는 가루곡식 형태로 빠르게 흡수됨</li> <li>❖ 밀가루에 설탕과 버터 등을 넣어서 만듦</li> <li>❖ 빵은 버터나 잼을 바르거나 스테이크, 햄, 베이컨, 달걀, 샐러드와 같이 섭취</li> </ul>	<p>지방과 열량이 높아 비만해지기 쉬움</p> 

[자료출처 : 네이버, 참쌤스쿨]



## 9월 학교급식 식단 안내



우리 아이 **식욕부진** 어떻게 **해결**할 수 있나요?

9/1 **Fri**

1



배고픔을 느낄 수 있게  
속 비워주기

2



밥 떠먹여 주지 않기

3



활동적인 놀이나 운동하기

4



부드러운 음식 먹이기

친환경차조밥  
순두부찌개 (5. 13. 18)  
편육굴소스조림 (5.6. 10. 1  
3. 18)  
숙주맛살무침 (1.5.6. 13)  
페페로니콤비피자 (1.2.5.  
6. 10. 12. 13. 15. 16)  
생갯잎김치 (완) (9. 13. 18)

9/4 **Mon**

개교기념일



9/5 **Tue**

친환경옥수수밥  
양송이스프 (2.5.6. 13. 16)  
목살참스테이크 (1.2.5.6.  
10. 12. 13. 16. 18)  
감자어린잎샐러드  
배추김치 (완) (9. 13)  
매실주스 (컵)

9/6 **Wed** 수다날

친환경팔찰밥  
짜장면 (1.5.6. 10. 13. 16)  
연두부달걀국 (1.5)  
후르츠탕수육 (1.5.6. 10. 1  
1. 12. 13)  
배추김치 (완) (9. 13)  
딸기생요거트 (2)

9/7 **Thu**

친환경찰흑미밥  
시금치된장국 (5.6. 13. 18)  
단호박갈치조림  
갯잎어묵전 (1.5.6)  
콩나물무침 (5)  
총각김치 (완) (9. 13)

9/8 **Fri**

파니르커리덮밥 (2.5.6. 10  
. 13. 16. 18)  
콩나물맑은국 (5.9. 13)  
치즈불닭케사디아 (1.2.5.  
6. 10. 12. 13. 15. 16)  
반달단무지  
배추김치 (완) (9. 13)  
방울토마토 (12)

9/11 **Mon**

친환경혼합잡곡밥 (5)  
어묵김치국 (1.5.6.9. 13. 16  
. 18)  
훈제오리고기볶음 (5.6. 13)  
궁중떡볶이  
(1.5.6. 10. 13. 16. 18)  
갯김치&깍두기 (9)  
포도 (캠벨)

9/12 **Tue**

친환경찰기장밥  
들깨수제비국 (5.6.9)  
더덕고추장불고기 (5.6. 10  
. 13)  
야채스틱/오이고추쌈 (5.6  
. 13. 16. 18)  
쌈배추겉절이 (9. 13)  
군고구마

9/13 **Wed** 수다날

오므라이스 (1.2.5.6.9. 10. 1  
2. 13. 15. 16)  
미소된장국 (5.6)  
오징어링/케첩 (1.5.6. 12. 17  
)  
카프레제샐러드 (2.3. 12. 13)  
배추김치 (완) (9. 13)  
한라봉소르베아이스크림 (2)

9/14 **Thu**

친환경조각서리태밥 (5)  
낙지연포탕 (5. 13)  
두부양념조림 (5.6)  
열무된장무침 (5.6. 18)  
베이컨아스파라거스볶음 (10)  
배추김치 (완) (9. 13)

9/15 **Fri**

친환경찰보리밥  
전복미역국 (5.6. 18)  
바비큐닭봉구이 (5.6. 12. 1  
3. 15. 18)  
김치부추잡채 (5.6.9. 13)  
깍두기 (완) (9. 13)  
우리쌀생일설기

9/18 **Mon**

친환경차수수밥  
들깨순대국 (2.5.6.9. 10. 13  
. 16)  
코다리무조림 (5.6)  
계란장조림 (1.5.6)  
리코타치즈샐러드 (2.5.6. 1  
2. 13)  
배추김치 (완) (9. 13)

9/19 **Tue**

친환경찰현미밥  
꽃게오징어국 (5.6.8.9. 13. 1  
7)  
삼겹살구이/상추쌈 (5.6. 10.  
13. 16. 18)  
해파리무침 (13)  
시금치나물  
배추김치 (완) (9. 13)

9/20 **Wed** 수다날

친환경완두콩밥  
돈육김치찌개 (5.9. 10. 13. 16.  
18)  
치즈떡볶이 (1.2.5.6. 12. 13. 1  
5. 16. 18)  
타코야끼 (1.2.5.6. 10. 13. 15.  
16. 18)  
총각김치 (완) (9. 13)  
사과

9/21 **Thu**

친환경글로렐라쌀밥  
육개장 (사골) (13. 16)  
연어생선가스 (1.2.5.6. 13)  
치커리오리엔탈무침 (1.5.6. 13  
)  
배추김치 (완) (9. 13)  
초코우유 (2.5)

9/22 **Fri**

카오파 (1.5.6. 10. 12. 13. 1  
8)  
뽕양공 (수프) (5.6.9. 12. 1  
3)  
닭봉양념구이 (5.6. 12. 13.  
15. 16. 18)  
팻타이 (1.5.6.9. 13. 18)  
미나리된장무침 (5.6. 18)  
배추김치 (완) (9. 13)

9/25 **Mon**

친환경통밀밥 (6)  
콩나물맑은국 (5.9. 13)  
대파불고기 (5.6. 10)  
매운바지락파스타 (1.5.6.9  
. 13. 18)  
모듬야채피클 (13)  
배추김치 (완) (9. 13)

9/26 **Tue**

친환경흑곡쌀밥  
채소감자탕 (5.6. 13)  
아귀순살강정  
파프리카어묵잡채 (1.5.6.8.  
13. 16. 18)  
배추김치 (완) (9. 13)  
오미자수박화채  
(1.2.5. 13)

9/27 **Wed** 수다날

친환경귀리밥  
노랑물만두국 (1.5.6. 10. 13. 1  
6. 18)  
치즈퐁은떡갈비 (2. 10. 13. 16)  
도라지/고사리/시금치나물  
배추김치 (완) (9. 13)  
송편 (5. 13)

9/28 **Thu**



9/29 **Fri**

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jangdong.es.kr>→알림마당→맛있는점심→급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.