

일년 중 가장 풍성한 시기, 추석!

추석은 **한가위**라고도 부르며, 음력 8월 15일로 우리나라의 큰 명절 중 하나예요. 이날에는 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고 햇과일 따서 차례를 지낸답니다. 추석에 먹는 전통음식은 무엇이 있을까요?

햇곡식으로 만드는 추석 전통 떡, 송편



“송편”에 대해 알아보아요!  
추석에 우리 조상들은, 풍성한 햇곡식으로 송편을 만들어 먹었어요. 송편은 멥쌀가루를 반죽하여 팥, 녹두 등으로 만든 소를 넣고 반달 모양으로 빚는답니다. 마지막으로 향기로운 솔잎을 깔고 찌주면 끝!

※ 송편은 왜 반달 모양이에요?

송편은 ‘하늘의 열매’를 의미하기 때문이에요. 옛날에는 이것을 조상님께 바치면 가정에 평화가 온다고 믿었어요. 그래서 송편을 하늘에 뜨는 반달 모양과 비슷하게 만든 것이랍니다.

맛있는 추석 음식 건강하게 즐기기!



먹을 만큼만  
적당히 덜어서 먹기



기름기가 많은  
고지방 음식은 적당히 먹기



짜게 먹는 것보다  
싱겁게 먹기



비타민, 무기질, 식이섬유가  
풍부한 채소와 과일을 먹기

재미있는 떡 이야기 - 만드는 방식에 따라 달라지는 떡의 종류



백설기



시루떡



무지개떡

찌는 떡  
증병

곡물가루를 시루에 안치고  
솔에 얹어 증기로 찌낸 것



인절미



절편



가래떡

치는 떡  
도병

곡물가루를 시루에 찌낸 후  
떡메로 쳐서 만드는 것



화전



부꾸미



전병

지지는 떡  
전병

참쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여  
모양을 만들어 기름에 지진 것



송편



경단



반달떡

삶는 떡  
경단

참쌀가루를 익반죽하여 모양을 만들고  
끓는 물에 삶아 고물을 묻힌 것

이달의 절기 음식

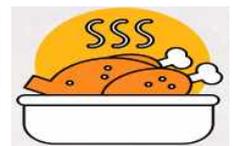
1. 백로(9월7일) : 포도, 배, 석류, 은행
2. 추석(9월17일) : 송편, 토란국, 화양적, 누름적, 닭찜
3. 추분(9월22일) : 오려송편(올벼로 만든 송편), 늪은호박, 버섯



토란국



누름적



닭찜

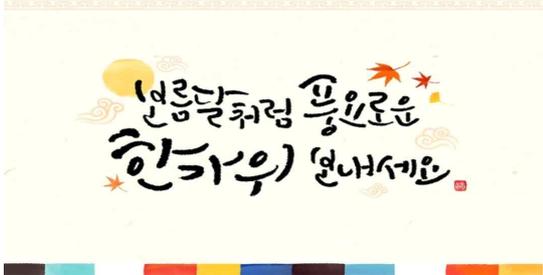


# 9월 학교급식 식단 안내



## ◇ 장동초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀(유기농) \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산(베이컨:수입산) \* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 미꾸라지,고등어,참조기,아귀/가공품:국내산 \* 갈치:세네갈산 \* 꽃게:국내산 \* 명태/가공품:러시아산 \* 낙지:베트남산
- \* 주꾸미:베트남산 \* 다량어: 원양산 \* 오징어:국내산(오징어채:페루산) \* 양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경칼슘참쌀밥 전복미역국(5.6.18) 수육/상추쌈(5.6.10) 메밀면채소우침(3.5.6.13) 보쌈김치(완)(9) 생일케이크(쇼콜라크림) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/31.2/204.0/3.0	파니르커리덮밥(2.5.6.10 .13.16.18) 콩나물맑은국(5) 무장아찌무침(13) 치즈볼닭케사디아(1.2.5. 6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/28.8/294.3/4.9	<b>개교기념일</b> 	참치마요김주먹밥(1.5.6. 13.18) 잔치국수(5.6.9) 알갈이된장우침(5.6) 치즈핫도그/케첩(1.2.5.6 .10.12.16) 깍두기(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.7/16.8/203.2/2.0	친환경찰현미밥 아욱된장국(5.6) 콩나물무침(5) 수삼오리불고기(5.6.13) 배추김치(완)(9) 딸기참특달기라떼(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.8/27.0/326.6/3.4
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경강낭콩밥 오색어묵국(1.5.6.8.9.17 .18) 오이부추무침 목살된장구이(5.6.10.13) 열무김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/27.7/234.4/3.3	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 참나물사과무침(13) 팔보채(1.5.6.9.13.17.18 ) 배추김치(완)(9) 별로로유유(바나나)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/34.9/275.9/3.0	햄달걀볶음밥(1.2.5.6.10 .13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 카프레제샐러드(2.12.13) 핫크리스피닭꼬치(5.6.15 ) 배추김치(완)(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/26.4/236.3/7.3	친환경혼합잡곡밥(5) 들깨수제비국(5.6.9) 야채스틱/오이고추쌈(5.6 ) 더덕고추장불고기(5.6.10 .13) 배추김치(완)(9) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/26.7/174.7/2.9	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 한방닭찜(5.6.13.15) 모듬전(오색전, 명태전)(1 .5.6.10.15.18) 쌈배추겉절이(9.13) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/38.4/132.9/3.5
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
			친환경작은쌀밥 해물짜장면(1.5.6.13.16. 17) 연두부달걀국(1.5) 아귀순살강정 채소군만두(1.5.6.10.15. 16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.8/31.5/309.5/6.1	친환경녹차가테킨쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.1 5.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 비름나물무침(5.6) 깍두기(완)(9) 우리밀꼬마약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.5/27.6/152.8/2.2
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경귀리밥 꽃떡만두국(1.5.6.10.16. 18) 숙주나물 토마토고추장제육볶음(5. 6.10.12.13) 늪은호박부침개(5.6.17) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/38.8/387.2/6.0	산채비빔밥(5.6.13) 미소된장국(5.6) 상하이볶음우동(5.6.9.13 .17.18) 스크램블드에그(1.5) 순살고등어구이(7) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/34.2/225.5/4.3	친환경작은쌀밥 바지락칼국수(6.18) 가지나물(5.6) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/34.8/285.1/5.2	친환경찰흑미밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 도토리묵야채무침(5.6) 타코야끼(1.2.5.6.10.13. 15.16.18) 배추김치(완)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/18.5/71.7/1.9	친환경원두콩밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 감자어린잎샐러드 목살참스테이크(1.2.5.6. 10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/21.8/97.1/1.6
9/30 Mon	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://www.jangdong.es.kr">http://www.jangdong.es.kr</a>-&gt;알림마당-&gt;맛있는점심 -&gt;급식게시판</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 굴, 전복, 홍합 포함 ⑩жат</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			
친환경찰기장밥 참치김치찌개(5.9) 주꾸미고추장스파게티(1. 5.6.12.13) 옥수수치즈구이(1.2.5.6. 10.13.15.16) 깍두기(완)(9) 포도(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/23.4/159.9/2.6				