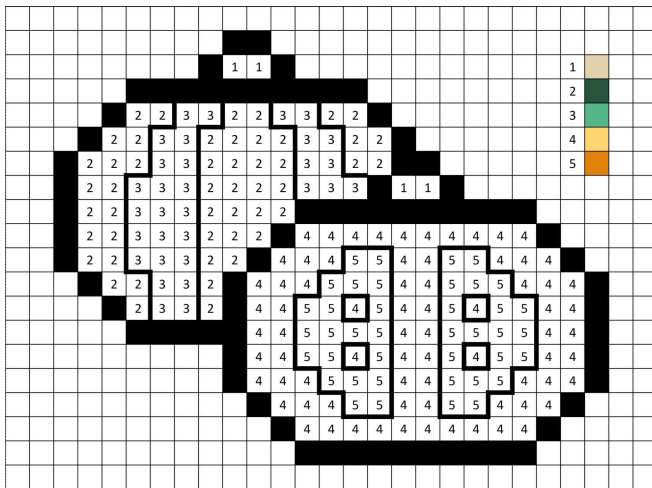


## 9월의 제철 식재료



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 비타민 A, 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, 줄다리기 등 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 옛사람들은 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 전통음식이예요. 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 박공, 팔, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '칠포송편'은 칠포를 넣은 반죽에 붉은 팔로 만든 소를 넣어요. 칠포의 씹새로운 맛과 향이 특징!



제주도의 '완두송편'은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



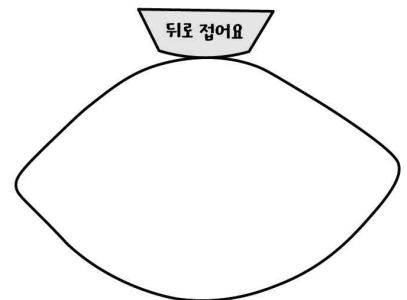
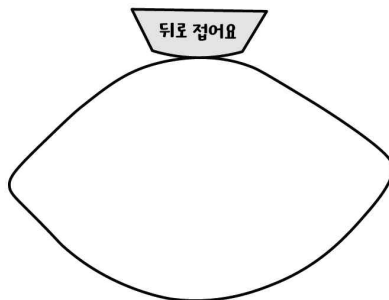
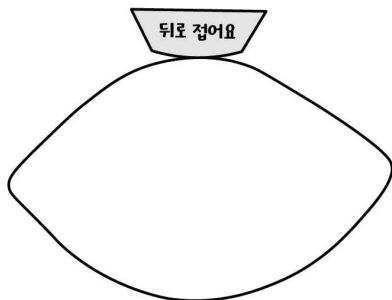
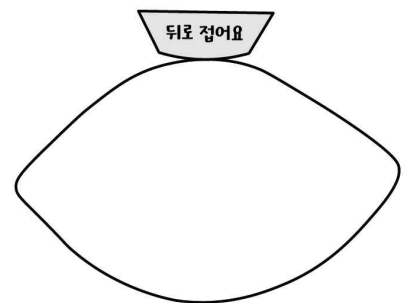
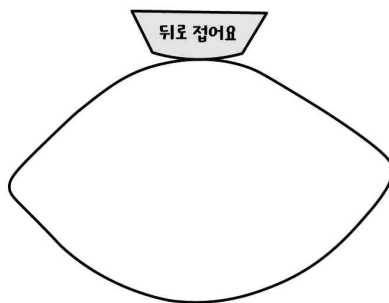
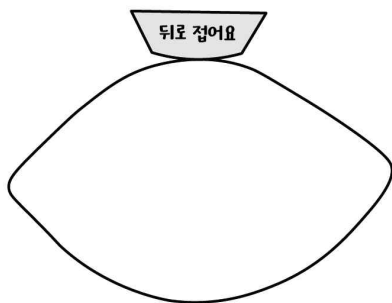
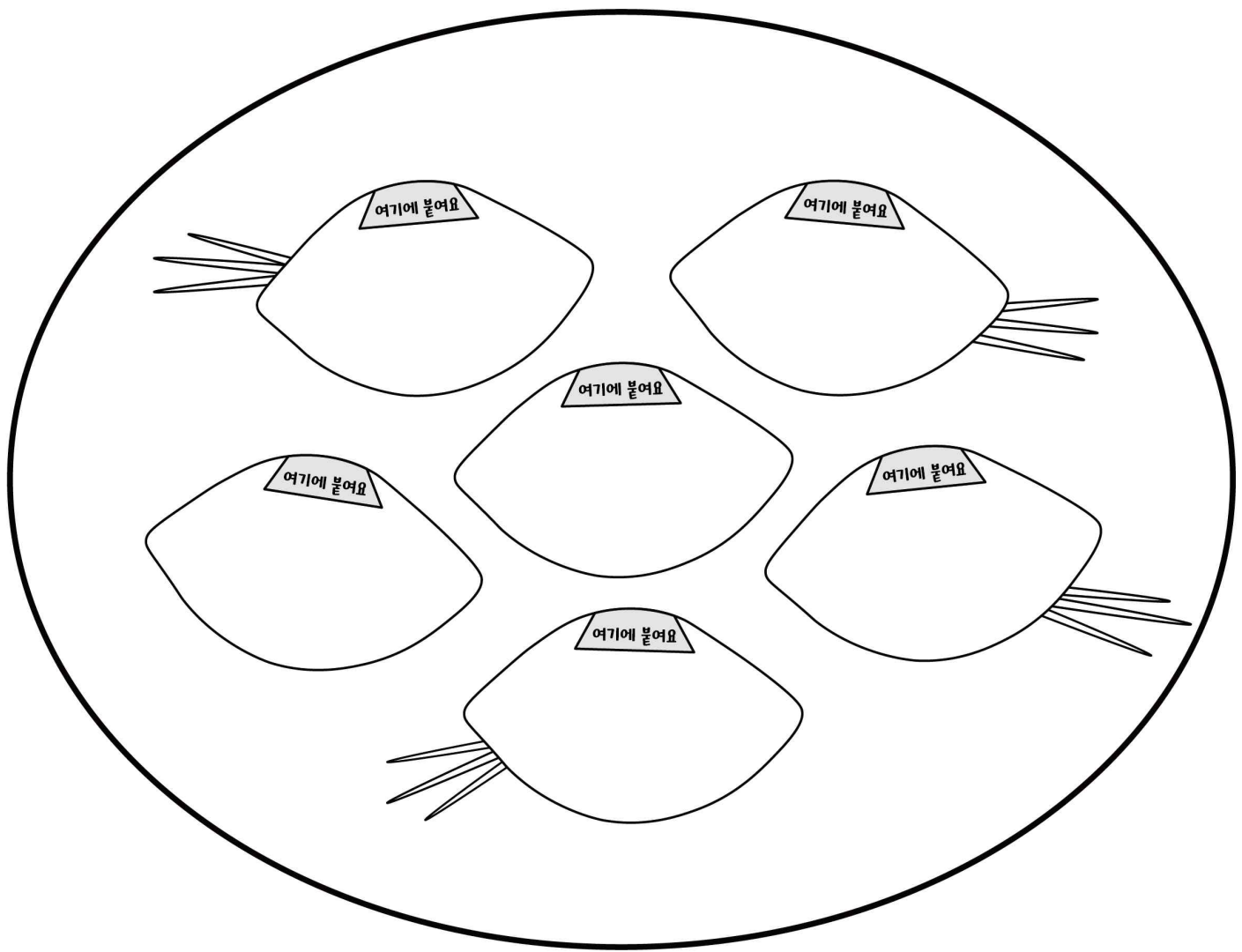
지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다. 여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

## 소원을 담은 송편 만들기

다양한 소를 넣을 수 있는 송편!  
이번에는 송편에 다양한 소원을 담아볼까요?

- 1 그릇 안에 있는 송편에 소원을 적어요.
- 2 그릇 밖에 있는 송편을 원하는 색으로 색칠해요.
- 3 그릇 밖에 있는 송편을 오려 그릇 안에 붙여요.
- 4 그릇을 자유롭게 색칠해 꾸며주면 완성!

# [영양교육 활동지] 소원을 담은 송편 만들기



# ♥ 2022. 9월 학교급식 식단 안내 ♥

비봉초등학교

월	화	수	목	금
			1	2
			현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 얼갈이된창무침(5.6.13.) 대패삼겹살볶음&숙주볶음(5.6.10.13.18.) 카레고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 길거리야오피바게트(1.2.5.6.10.12.13.)	돈가스덮밥(가츠동)(1.2.5.6.7.10.12.13.18.) 꼬들간장무채장아찌떡볶이(두끼소스)(1.5.6.12.13.18.) 어린이언호제연어스테이크(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 요거트맛젤로&사과(13.)
5	6	7 수다날	8	9 추석연휴
올무밥 두부청국장짜개(5.6.9.13.18.) 오이양파겨자무침(5.6.13.) 돈육&버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 밥싸먹는오리햄&케첩(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일(사과)	기장밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 눈꽃치즈불닭볶음/수제비(2.5.6.12.13.15.18.) 감자채베이컨볶음(5.6.10.13.) 굴소스가지나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭크로와상(1.2.5.6.13.)	파인애플달걀볶음밥(1.5.6.9.13.15.16.18.) 팽이버섯무채된장국(5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 베트남새우짜조물&칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 망고라씨(2.)	오색미밥 쇠고기무국(5.16.) 돼지갈비한방찜(5.6.10.13.19.) 고사리나물들깨볶음 꼬치없는삼색산적(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 추석송편(5.13.)	 즐거운 추석 되세요!
12 추석연휴	13	14 수다날	15	16 4학년현장체험학습
 즐거운 추석 되세요!	현미밥 돈육순두부김치짜개(5.9.10.13.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 감가루실파무침(5.6.13.18.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 또띠아고구마피자(2.5.6.13.)	차조밥 아비꼬카레우동(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 안심쪽참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 왕새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 고창수박편치주스(2.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 두부애호박새우찜짜개(5.9.13.) 삼치고추양념구이(5.6.13.) 돼지고기찜(수육)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) 배추겉절이(9.) 과일(배)	친환경발아현미밥 달걀장(13.15.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 한우탕평채(3.5.6.13.16.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈토스트(1.2.5.6.13.)
19	20	21 수다날	22	23
통밀밥(6.) 동태찌개(5.6.13.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 천경채무침 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 파김치(9.) 썬단호박설기	친환경흑미밥 달걀떡국(1.13.15.) 오이부추무침(9.13.) 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 김치순만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 파닭꼬치/소스(1.5.6.12.15.18.) 깍두기(9.13.) 과일(파인애플)	친환경보리밥 해물짬뽕순두부찌개(1.5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15.) 참나물겉절이(13.) 용가리치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 초코생크림크로플(1.2.5.6.13.14.)	귀리밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 건파래볶음(13.) 애느타리버섯들깨볶음(5.) 총각김치(9.13.) 채소담은키위사과주스(2.13.)
26	27	28 수다날	29	30
친환경혼합잡곡밥(5.) 모듬어묵국(1.5.6.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 오이&고추쌈장무침(5.6.13.) 순살닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.) 가래떡고구마맛탕(5.13.) 열무김치(9.13.)	홍미밥 참치미역국(5.6.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 과일(토마토)(12.13.)	돼지고기덮밥(부타동)(1.5.6.7.10.13.18.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 부추양파겉절이(9.13.) 동그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 마들렌초코도넛(1.2.5.6.)	현미밥 생새우애호박국(5.9.13.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 갈비맛치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	친환경차수수밥 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 푸실리비엔나볶음(1.5.6.10.12.13.18.) 상추들깨무침(5.6.) 파채돈육로스구이(5.6.10.13.) 얼갈이겉절이(9.13.) 하라불포딩(2.5.11.)

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 070-4346-7004)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 안내(변동 있을시 식생활관 내 게시판 별도 표기)

쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	동태	고등어	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	국내산	러시아	국내산	베트남