



교 훈
즐거움 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

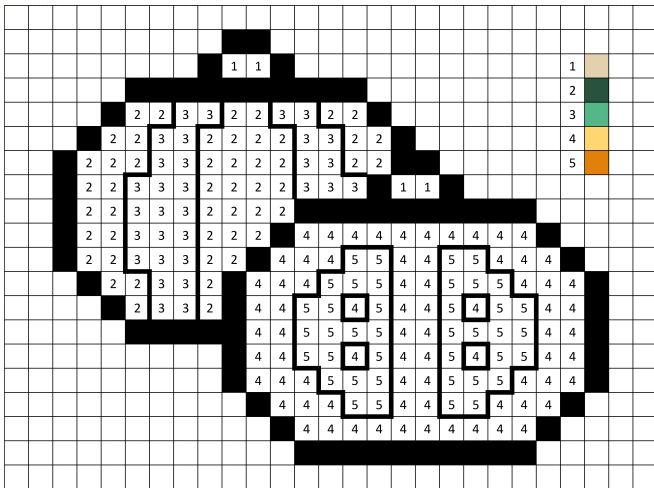
교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

9월 영양소식지 및 월간식단

9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 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 준답니다.

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, 줄다리기를 하기도하고, 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 '찹송편'은 찹을 넣은 반죽에 붉은 팔로 만든 소를 넣어요. 찹의 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 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!





9월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

- * 쌀:군산시 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류 제거식이 준비됩니다.

- 1일 조랭이떡국
- 7일 가즈동
- 28일 계란볶음밥
- 29일 새알만둣국
- 허브훈제치킨

9/1 **Thu**

친환경차수수밥
조랭이떡국1.5.6.10.13.16.18.
갈치무조림5.6.7.13.18.
연양식반달볼고기와어린잎2.5.6.10.16.18.
고사리나물볶음5.6.18.
배추김치9.13.
방울토마토12.
* 에너지/단백질/칼슘/철
501/26.6/118.1/3.6

9/2 **Fri**

강황쌀밥
버섯전골5.6.13.16.18.
짜장볼고기5.6.10.13.16.18.
곰방아야채무침5.6.13.18.
진미채양배추무침5.6.13.17.
배추김치9.13.
꿀떡5.
* 에너지/단백질/칼슘/철
525.1/33/232.7/4.9

9/5 **Mon**

친환경현미밥
건새우아욱국5.6.9.13.18.
코다리강정4.5.6.12.13.
마파두부5.6.10.12.13.18.
삼색나물무침5.6.13.
배추김치9.13.
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
540.8/29.9/232.1/3.3

9/6 **Tue**

아미노밥
육개장5.6.13.16.18.
파인함박스테이크2.5.6.10.12.13.15.16.
크림떡볶이2.5.6.10.13.15.16.
브로콜리초무침5.6.13.
배추김치9.13.
자두주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
653.3/23/143.7/3.4

9/7 **Wed** 수다날

* **세계음식체험의날(일본)** *
가즈동1.2.5.6.7.9.10.13.18.
김치우동1.5.6.7.9.13.16.18.
양상추샐러드/키위드레싱1.2.5.6.12.13.
각두기9.13.
꼬들단무지무침
타코야끼1.5.6.12.16.17.18.
* 에너지/단백질/칼슘/철
763.3/37.3/170.4/5.6

9/8 **Thu** 백로

밤찰밥
소고기무토란국5.6.13.16.
안동식점닭5.6.8.13.15.18.
한입오미산적1.5.6.10.15.16.
도시락김13.
배추김치9.13.
감굴유과5.
* 에너지/단백질/칼슘/철
517.6/24.2/113.2/4.1



9/13 **Tue** 생일바상

혼합잡곡밥5.
바지락미역국5.6.18.
돈육사태찜2.5.6.10.13.
우렁잡채5.6.8.13.18.
통곡물멸치볶음2.5.6.
배추김치9.13.
까망베리치즈케이크1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
570/26/209.9/3.9

9/14 **Wed** 수다날

* **학생추천식단** *
김치볶음밥2.5.6.9.10.13.
팽이버섯**된장국**5.6.13.18.
브로콜리**달걀찜**1.2.5.9.13.
숙갓들깨무침
각두기9.13.
콤비네이션피자1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.
* 에너지/단백질/칼슘/철
553/26.7/151.7/3.4

9/15 **Thu**

찰기장밥
느타리버섯국5.13.16.
오징어볶음/소면5.6.13.17.
연두부/양념장5.6.13.18.
콩나물무침5.
배추김치9.13.
거봉
* 에너지/단백질/칼슘/철
536.7/27.6/122.8/2.9

9/16 **Fri**

홍국쌀밥
부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.
간장오리볼고기5.6.8.13.18.
새우살애호박볶음9.13.
부추겉절이5.6.13.
총각김치9.13.
요거트푸딩2.5.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
544/24.7/131.1/3.6

9/19 **Mon**

늑차카테킨쌀밥
닭갈비국수5.6.8.13.15.
통통새우까스&감발라소스1.5.6.9.12.13.15.16.18.
감자조림5.6.13.18.
도라지배초무침5.6.13.
각두기9.13.
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
622.9/21.8/137.8/2.8

9/20 **Tue**

검정쌀밥
등뼈감자탕5.6.10.13.18.
삼치카레구이2.5.6.7.13.16.
미트볼야채조림2.5.6.10.12.13.15.16.18.
건파래볶음5.13.
총각김치9.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
533.7/29/154.5/3.1

9/21 **Wed** 수다날

한우콩나물밥/부추양념장5.6.16.
버섯국장찌개5.13.
제육볶음5.6.8.10.
명태살두부전1.2.5.6.10.16.18.
미역줄기볶음
배추김치9.13.
요구르트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
572.7/33.2/228.6/4.4

9/22 **Thu**

친환경현미밥
나가사끼짬뽕국2.5.6.9.10.13.17.18.
바베큐족자2.5.6.10.12.16.18.
베이컨스크램블에그1.2.6.10.
시금치무침
배추김치9.13.
크리스피롤21곡2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
584.8/32.2/137/5.3

9/23 **Fri** 추분

친환경찰보리밥
소고기무국5.13.16.
뼈없는닭갈비5.6.13.15.18.
부리채소맛탕5.6.13.
팽이버섯굴소스볶음5.6.13.18.
배추김치9.13.
아삭아삭배
* 에너지/단백질/칼슘/철
552.1/28.2/118/3

9/26 **Mon**

차조밥
배추된장국5.6.13.18.
수제치킨까스1.2.5.6.11.12.15.16.
쫄면야채무침5.6.13.18.
배추김치9.13.
씨없는청포도5.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
597.9/26.7/157.4/2.5

9/27 **Tue**

찰기장밥
감자수제비국5.6.9.13.17.18.
콩나물볼고기5.6.10.13.18.
두부간장조림5.6.13.
청포묵감가루무침5.6.13.18.
배추김치9.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
548.9/31.4/176.4/3.8

9/28 **Wed** 수다날

계란볶음밥1.2.5.6.10.13.15.16.
마라탕1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.
돈육탕수육1.2.5.6.10.11.12.13.
열무된장무침5.6.18.
스틱단무지
배추김치9.13.
오렌지자몽주스13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
784.1/33.8/196.1/5.1

9/29 **Thu**

칼슘강화쌀밥
새알만둣국1.5.6.10.15.16.18.
고등어김치조림5.6.7.9.13.18.
허브훈제치킨샐러드1.2.5.6.15.
배추김치9.13.
초코롤빵1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
621.9/33.8/143.4/3.3

9/30 **Fri**

귀리밥
큐브참치김치찌개5.6.9.13.18.
돈육보쌈5.6.9.10.13.18.
해물파전1.2.5.6.9.13.17.18.
상추쌈5.6.13.18.
보쌈김치9.13.18.
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
628.7/36.2/158.1/5.8

파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지] 소원을 담은 송편 만들기

