



우리가 지켜야 할 것

■ 풍성한 추석이야기

▶ 추석(秋夕)

- ‘달 밝은 가을 밤’이란 뜻입니다.
- 연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로, 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고 햇과일을 수확하여 선조께 차례를 지내는 날입니다.

▶ 둥근 보름달이 뜨는데 우리 왜 “반달 떡 송편”을 먹을까요?

한가위는 설날과 함께 우리 민족의 가장 큰 명절입니다. 찰쌀로 송편을 빚어 차례를 지내고 이웃들과 나누었습니다. 반달이 시간이 지나면 꼭 차는 보름달이 되듯이 조상들은 송편을 반달모양으로 빚으면서 앞으로의 삶이 더 행복하게 채워지기를 기원했다고 합니다. 온 가족이 둘러앉아 송편을 빚는 모습을 보기 어려워졌지만 한가위와 반달 떡 송편 오래오래 우리가 지켜나가야 할 전통입니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300 kcal입니다.			
	송편 5~6개		꽃갈미 4개
	절편 5~6개		원과 12개
	밥 11~12개		약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!

	빈대떡 (대, 1개) 약 200 kcal		완자전 (중, 5개) 약 160 kcal
	잡채 (1접시) 약 200 kcal		식혜 (1접, 200ml) 약 75 kcal

※ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해와 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!

음식과 문화

■ 그림속 음식 이야기

▶ “단원풍속도첩 벼타작(보물527호)”



가을 들판에 나가 누렇게 익어가는 벼를 본적이 있나요? 봄에 뿌린 벼씨가 싹이 되어 우리 밥상에 오르는 과정을 보면 밥 한 그릇이 무척 특별하게 느껴집니다.

여러분과 함께 논둑에 걸터앉아 벼가 자라나는 광경을 지켜볼 기회가 생기면 좋겠습니다.

단원풍속도첩의 「벼타작」은 조선 후기 농촌의 가을 풍경을 잘 보여줍니다.

더벅머리 총각은 벼단을 통나무에 힘껏 내리치고, 나이든 농부는 갈퀴로 슬슬 지푸라기를 걷어내어 나락을 모읍니다. 벼단 가득 진 농부도 보이고, 벼선에 짚신을 신고 엉거주춤 벼단을 묶는 농부도 보입니다. 모두 분주하게 가을걷이를 하고 있습니다. 반면 지주인지 머슴인지 알 수 없는 저 멀리 짚단 몇 개를 깔고 비스듬히 누워 거드름을 피우는 사람이 보이지요? 앞에 술병이 있지만 일꾼들과 나눌 생각이 없어 보입니다.

김홍도는 신분차이로 갈등과 대립의 관계일 수 있는 사람들을 해학적으로 풍자하고 있습니다. 그래서 서구 사실주의 회화에서 볼 수 있는 격렬한 대립감은 느껴지지 않습니다. 우리들도 타작도를 그린 김홍도의 시선처럼 사회이 곳 저 곳을 따뜻하게 바라보는 눈을 가져봅시다.



9월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시		식재료 원산지정보			9/1 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		* 쌀: 친환경쌀(무농약) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 갈치: 세네갈, 낙지: 중국 * 꽃게, 방어, 고등어, 미꾸라지, 조기, 조피볼락, 아귀/가공품: 국내산/원양 * 오징어/가공품: 국내산/페루 * 명태/가공품: 러시아산 * 주꾸미: 베트남 * 우렁छ이, 전복, 부세: 국내산			· 통일밥(6) · 새알미역국(1.5.6.8.9.10.13) · 돼지갈비찜(1.5.6.10.13) · 오징어묵볶음(5.6.13.17) · 배추김치(9.13) · 마들렌 도넛(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.0/36.2/209.3/3.9
9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed 수다날	9/7 Thu	9/8 Fri	
· 오색현미밥 · 종합어묵국(1.5.6.8.9.13) · 돼지고기교추장구이(5.6.9.10.13) & · 파채초절이(5.6.13) · 콩나물부추무침(5) · 배추김치(9.13) · 미니고구마파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.3/39.7/178.4/3.1	· 찰현미밥 · 초계국수(1.5.6.13.15.16.18) · 팍팍간소새우(1.2.5.6.9.12.13) · 올방개묵배이비순무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 갈비만두찜(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.8/30.0/174.3/3.0	· 참치아재비빔밥(5.6.13) · 새우연두부맑은국(1.5.8.9.13) · 과일탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13) · 배추겉절이(9.13) · 캐슬쥬스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/37.7/224.0/3.5	· 옥수수밥 · 연포탕(8.9.13) · 춘천닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) · 가지구이(5.6.13.16) · 열무김치(9.13) · 고구마과자(5.13) · 김치들기름볶음(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.8/37.6/331.5/4.2	· 구리밥 · 굴림만두짜개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 고구마줄기새우살볶음(5.9.13) · 오리들개부추샐러드(1.5.6.13) · 춘감김치(9.13) · 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/35.7/184.8/4.8	
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed 수다날	9/14 Thu	9/15 Fri	
· 찰현미밥 · 다슬기해장국(5.6.8.9.13) · 돼지고기매추알장조림(1.5.6.10.13) · 어묵콩나물찜(1.5.6.9.13) · 배추김치(9.13) · 고구마치즈튀김(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.6/35.8/296.2/4.2	· 찰밥(13) & · 김구이(13) · 대구맑은탕(5.6.13) · 감자배이컨볶음(2.5.6.10.13) · 오이지장아찌무침(13) · 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,021.2/38.6/236.3/3.8	· 치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) · 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13) · 맛조각닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 열대과일샐러드(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.4/35.1/362.1/3.7	· 찰기장밥 · 얼큰칼국수(5.6.8.9.13) · 치즈돈가스(1.2.5.6.9.10.12.13.18) · 황태채골뱅이무침(5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.6/35.4/291.6/3.5	· 발아현미밥 · 들깨감자옹심이국(5.6.8.9.13.17) · 야채계란말이(1.2.5.6.10) · 참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 사과쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.7/36.4/206.6/4.2	
9/18 Thu	9/19 Tue	9/20 Thu	9/21 Thu	9/22 Fri	
· 감정약쌀밥 · 가오리찌개(5.6.8.9.13) · 돼지고기강정(1.2.4.5.6.10.13) · 유부개살냉채(1.2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 와플&생크림(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.2/39.3/403.0/4.2	· 구리밥 · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) · 육전/양념장(1.2.5.6.13.16.18) · 고등어김치조림(5.6.7.9.13) · 총각김치(9.13) · 파인애플 & 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,017.1/57.9/308.5/6.0	· 치킨까스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 오이우무냉국(13) · 오복채장아찌무침(13) · 배추겉절이(9.13) · 쿠키앤크림(1.2.5.6) · 한라봉쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.0/27.8/125.7/2.2	· 차수수밥 · 수제비맑은국(5.6.8.9.13) · 편육&마늘소스(5.6.9.10.13) · 양파부추초절이(5.6.13) · 깻잎&무쌈(5.6.13) · 보쌈김치(9.13) · 고구마파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.6/39.8/336.7/3.3	· 찰현미밥 · 등뼈감자탕(2.5.6.10.13) · 두부커들렛&돈가스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 채어묵잡채(1.5.6.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,078.3/39.1/316.0/5.0	
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed 수다날			
· 발아현미밥 · 북어달걀국(1.8.9.13) · 돼지고기된장구이(5.6.10.13) · 해물겨자소스무침(1.2.5.6.9.13.17) · 배추김치(9.13) · 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.2/46.4/237.8/3.4	· 클로렐라밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.13.16) · 갈치카레구이(2.5.6.13) · 참나물유자청무침(5.6.11.13) · 배추김치(9.13) · 단호박고구마샐러드(1.2.5.6.8) · 한라봉쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/27.8/175.3/3.8	· 혼합잡곡밥(5) · 토란들깨감자국(13) · 애호박전(1.2.5.6.9.13) · 김치닭고기매운찜(5.6.9.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 오미자수박화채(13) · 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 874.0/40.6/329.8/5.0			

- ▶ 학교급식은 학생들의 건강한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천해 주세요.
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다.

알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단

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