



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

# 9월 영양소식

전주만성초 제128호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988



## 즐거운 추석 맞이하기



**음력 팔월 보름(8월15일)**을 일컫는 말로 가을의 한 가운데 달이며 또한 팔월의 한 가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 **명절**이다.

가배(嘉俳), 가배일(嘉俳日), 가위, 한가위, 중추(仲秋), 중추절(仲秋節), 중추가절(仲秋佳節) 이라고도 한다. 가위나 한가위는 순수한 우리말이며 가배는 가위를 이두식의 한자로 쓰는 말이다.



## 추석의 어원



추석을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 **가을의 달빛이 가장 좋은 밤** 이라

**는** 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있다. 따라서 '추석'이란 대단히 상징적인 의미를 지닌 용어라 할 수 있다.

추석날 밤에는 달빛이 가장 좋다고 하여 월석이라고 하는데 우리나라에서는 신라 중엽 이후 한자가 성행하게 된 뒤 중국인이 사용하던 중추니 월석이니 하는 말을 합해서 축약하여 추석이라고 했다는 설이 있다.



## 추석의 유래



추석의 시원(始原)이나 유래에 대한 명확한 문헌자료는 없다.

우리 문헌에는 12세기의 『삼국사기(三國史記)』에 추석에 대한 기록이 최초로 나타나지만 그 시원을 밝히는 내용은 아니다. 이 자료를 통해서 추석이 신라 초기에 이미 자리 잡았으며, 신라시대의 대표적인 명절이었음을 알 수 있다.

이처럼 신라시대에 이미 세시명절로 자리잡던 추석은 고려에 와서도 큰 명절로 여겨져 9대 속절(俗節)에 포함되었다. 고려 9대 속절은 원정(元正), 설날·상원(上元), 정월대보름·상사(上巳)·한식(寒食)·단오(端午)·추석·중구(重九)·팔관(八關)·동지(冬至)였다. 이 명절들은 조선시대로 이어졌고 조선시대에 추석은 설날, 한식, 단오와 더불어 4대 명절의 하나로 꼽혔다.



## 추석음식 소개



### [송편]

멥쌀가루를 익반죽하고 팥, 콩, 깨, 밤 같은 소를 넣어 반달모양으로 빚어서 시루에 솔잎을 켜켜로 놓고 찐떡을 말한다. 송병(松餅) 또는 송엽병(松葉餅)이라고도 부르며 모든 지방에서 만드는 떡으로 추석 때 햇곡식으로 빚는 명절떡이기도 하다. 특히 추석 때 먹는 송편은 올벼를 수확한 쌀로 빚어 오려송편이라하며 햇곡식으로 만든 음식으로 조상께 감사하는 뜻으로 조상의 차례상과 묘소에 올린다.



### [지짐누름적]

채소, 고기 따위를 가늘고 길게 저며 꼬챙이에 색을 맞추어 꿰어 밀가루를 묻히고 달걀을 풀어 씩씩 번철에서 전부치듯이 지진 요리를 총칭한다.



### [토란국]

쇠고기 양지머리육수에 토란(土卵)을 넣고 끓인 국으로 추석전후로 먹는 절식으로 토란탕 또는 토란곰국이라고도 한다.



### [울단자]

찹쌀가루를 반죽하여 반 대기를 지어 찐 다음, 파리가 일도록 쳐서 소를 넣고 둥글게 빚어 꿀을 바르고 밤고물을 묻힌 떡으로 밤단자라고도 한다. 추석 즈음에 나오는 햇밤을 사용하여 만들어 추석차례에도 사용한다.



다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃갑 4개



절편 5~6개



한과 12개




밥 11~12개



약과 2개

## 9월 학교급식 식단 안내

<b>9/3 월 9월생일밥상</b> 친환경차조밥 쇠고기미역국 5.6.13. 단호박돼지국밥 5.6.10.13. 떡볶이&김말이튀김 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 배추겉절이 9.13. 마늘수박채 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 626.2/23.9/105/3.8	<b>9/4 화</b> 친환경찰보리밥 청국장두부찌개 5.9.13. 오리스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13. 돈육잡채 1.5.6.8.10.13. 배추김치/총각김치 9.13. 고추자양념무침 뽕떡볶음 1.2.5.11. 에너지/단백질/칼슘/철분 523.1/20.1/110.6/4.1	<b>9/5 수 수다날</b> 쇠고기콩나물밥&양념 장 5.6. 오징어무국 13. 닭봉데리야끼구이 5.6.10.12.13. 도토리묵야채무침 5.6. 배추김치/열무김치 9.13. 망고가득주스 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 533.5/29.4/140.6/3.4	<b>9/6 목</b> 친환경차수수밥 가쓰오부부우동 5.6.12.13. 더블치즈돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 숙주미나리무침 1.5.6.13. 블루베리무피클 배추김치/갯김치 9.13. 야쿠르트키즈플러스 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 577.9/24/192.9/3.8	<b>9/7 금</b> 친환경검정쌀밥 육개장 13. 자반고등어무조림 5.6.7.13. 감자채볶음 2.5.6.10. 간장깻잎장아찌 13. 배추김치/파김치 9.13. 골드파인애플+방울토 마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 513/24.3/122.5/4.6
<b>9/10 월</b> 친환경발아현미밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 통삼겹스테이크 5.6.12.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 가지나물무침 5.6. 총각김치/배추김치 9.13. 수제링쥬러스 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 558.1/19.6/134.4/3.1	<b>9/11 화</b> 친환경영양잡곡밥 5. 대구매운탕 5.13. 파인애플당수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 깻잎순볶음 배추김치/갯김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 쓱쓱요거트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 514.5/20.1/179.5/3	<b>9/12 수 수다날</b> 오므라이스 1.2.5.6.10.12.13. 건새우아육국 5.6.9.13. 우리말감자고기찜만 두 1.5.6.10.13. 도라지오이초무침 5.6.13. 배추김치/파김치 9.13. 머스캣코코 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 543.4/17.9/196.1/6.3	<b>9/13 목</b> 친환경찰기장밥 낙지연포탕 5.13. 오리불고기 5.6.13. 김가루실파무침 13. 친환경상추쌈&오이교추 5.6. 배추김치/석박지 9.13. 슈퍼슈프림피자 2.5.6.10.12.13.15.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 559.9/23.8/152.9/3.9	<b>9/14 금</b> 친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 갈치카레구이 2.5.6.13. 토마토미트스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13. 참나물겉절이 배추김치/총각김치 9.13. 친환경거봉 에너지/단백질/칼슘/철분 590.8/27.8/139.1/3.6
<b>9/17 월</b> 친환경차조밥 해물된장찌개 5.6.8.9.13. 뼈없는닭갈비 5.6.13. 시금치나물 배추김치/갯김치 9.13. 깻잎양념장아찌 팬떡구이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 568/19.1/237/4.4	<b>9/18 화</b> 친환경서리태파쇄밥 5. 불낙전골 13. 삼치데리야끼구이 5.6.13. 간썬새우 5.6.9.12.13. 다시마숙회&초고추장 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 하우스감귤 에너지/단백질/칼슘/철분 529.4/30.1/155/4.8	<b>9/19 수 수다날</b> 베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 북어채감자국 1.13. 돈육매운탕 1.5.6.10.13. 크럼치쌀찐면여링&더 블치즈 1.5.6. 배추김치/파김치 9.13. 유기농전통식혜 에너지/단백질/칼슘/철분 596.2/28.8/179.8/3.3	<b>9/20 목</b> 친환경찰현미밥 닭고기떡국 5.6.13. 콩치김치조림 5.6.9.13. 두부양념구이 5.6. 오야당근스톡&쌈장 5.6.13. 고사리들깨볶음 5.6. 배추김치/열무김치 9.13. 우리쌀달콤유과 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 591.7/23.2/188.1/3.9	<b>9/21 금</b> 친환경찰보리밥 우렁된장국 5.6.13. 오향장육&초고추장 2.5.6.10.13. 콩나물무침 5. 배추겉절이 9.13. 배추김치/간장교추 9.13. 손송편 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 557/30.5/256.5/7.1
<b>9/24 월 추석</b> 	<b>9/25 화</b> 	<b>9/26 수</b> 	<b>9/27 목</b> 친환경발아현미밥 참치김치찌개 5.9.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 친환경상추쌈&오이교추 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 크로크무슈(바삭샌드 위치) 1.2.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 515.1/28.6/128.4/4.7	<b>9/28 금</b> 친환경차수수밥 새우살감자들깨탕 9.13. 김치치즈함박스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13. 오이부추무침 5.6.13. 그린샐러드&요거트드레 싱 1.2.5.6.12.13. 배추김치/갯김치 9.13. 초췌고구마스틱 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 532.3/21.4/271/43

### 알록달록 컬러푸드 이야기

- ★ **심장 튼튼 빨강 푸드**: 노화방지, 혈관건강에 도움 → 사과, 딸기, 토마토, 수박
- ★ **반짝 눈 건강 주황·노랑 푸드**: 눈 건강, 항암효과 → 오렌지, 당근, 옥수수, 단호박
- ★ **감기이기는 화이트 푸드**: 면역력 향상, 폐와 호흡기 강화 → 양파, 무, 버섯, 양배추
- ★ **장 튼튼 초록 푸드**: 모세혈관 확장, 간 피로를 해소, 폐의 노폐물을 배출 → 브로콜리, 완두콩, 시금치, 오이
- ★ **피로회복에 좋은 보라 푸드**: 심장질환과 뇌졸중 위험 감소, 피로회복 → 가지, 적양배추, 블루베리, 포도
- ★ **면역력에 좋은 블랙 푸드**: 항산화작용, 면역력 증가, 각종 질환 예방 → 검은콩, 검은깨

#### ♥ 알레르기 정보 ♥

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr> → 알림마당 → 식생활관 소식