



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

9월 영양소식

전주만성초 제113호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 박선경

식생활관 ☎290-0988



즐거온 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 기록

이 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 씌워 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



9/2 월요일 9월생일밥상 친환경차조밥 쇠고기미역국 5.6.13.16.18. 단호박돼지갈비찜 2.5.6.10.13.18. 떡볶이&꼬마김말이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치/배추겉절이 9.13. 우리말발굽케이크 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 588.7/23.5/109.8/14.1	9/3 화요일 친환경검정쌀밥 육개장 13.16. 자반고등어무조림 5.6.7.13.18. 감자채볶음 2.5.6.10. 배추김치/파김치 9.13. 간장깻잎장아찌 9.13. 골드파인애플빙얼토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 521.3/24.2/112.1/4.5	9/4 수요일 수다날 굴소스새우볶음밥 1.5.6.9.13.18. 김치콩나물국 5.9.13.18. 미나리고추장무침 5.6. 크리스피돈육강정 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치/갓김치 9.13. 타요사과홍삼주스 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 578.2/20.2/464.7/3.7	9/5 목요일 친환경찰보리밥 베트남쌀국수 5.6.13.15.16.18. 다마숙회&초고추장 5.6.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 돈육불고기 5.6.10.13.18. 총각김치/배추김치 9.13. 자두 에너지/단백질/칼슘/철분 543.4/22.8/98.6/4.5	9/6 금요일 친환경발아현미밥 쇠고기무국 1.13.16. 고사리돌깨볶음 5.6.18. 낙지조랭이떡볶음 5.6.13.18. 옥수수참치갈비찜 1.5.13. 메이플피칸파이 1.2.5.6.13.14. 총각김치/배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 618.1/26.6/123.7/4.2
9/9 월요일 친환경차수수밥 해물단장찌개 5.6.8.9.13.18. 시금치무침 빼빼로떡볶이 5.6.13.15.18. 팬떡꾸이 1.2.5.6.13. 배추김치/갓김치 9.13. 갯잎양념장아찌 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 555.5/18.8/226/4.3	9/10 화요일 친환경찰현미밥 돈육감자찌개 5.6.9.10.13.18. 미트볼스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 삼차레구이 2.5.6.13.16. 총각김치/배추김치 9.13. 참나물겉절이 5.6. 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 572.2/24.4/156.1/3.4	9/11 수요일 수다날 베이컨김치볶음밥 1.5.6.9.10.13.18. 북어채감자국 1.13. 통통왕고기완자&오색전 1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18. 배추김치/약밥지 9.13.18. 우리쌀냉식혜 삼색손송편 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 617.4/20.6/173.4/3		9/13 금요일 추석 
9/16 월요일 친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13.18. 마역줄기떡볶음 1.5.6.8.13. 갈슘잡쌀치즈바 2.6. 통살방어스테이크 5.6.12.13.16.18. 깍두기/배추김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 621.1/24.9/145.7/2.4	9/17 화요일 친환경검정쌀밥 버섯전골 13.16. 쫄면야채무침 1.5.6.10.13.16.18. 간장오리불고기 5.6.10.13.18. 총각김치/배추김치 9.13. 바나나 친환경강추운오이김치 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 552.8/24.3/105.6/5.2	9/18 수요일 수다날 오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. 건새우아우국 5.6.9.13.18. 고기&김치손만두 1.5.6.10.16.18. 도라지오이초무침 5.6.13. 배추김치/파김치 9.13. 뽕로로요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 533.6/19.5/218.7/4.4	9/19 목요일 친환경찰현미밥 잔치국수 1.5.6.13.18. 콩나물무침 5. 허브치킨플로레티&소스 1.2.5.13.15. 하우스감귤 오징어+브로콜리숙회&초고추장 5.6.13.17.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 529.7/25.6/82.9/2.8	9/20 금요일 친환경찰기장밥 사골부대찌개 2.6.9.10.13.16.18. 숙주미나리무침 리얼치즈블랙돈가스 1.2.5.6.10.11.12.13.15.16. 배추김치/갓김치 9.13. 블루베리무피클 13. 요거타임(사과) 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 536.6/19.2/135.4/5.8
9/23 월요일 친환경서리태파쇄밥 5. 오징어찜닭 6.9.10.13.17.18. 파래실파무침 폭찹스테이크 2.5.6.10.12.13.16.18. 총각김치/배추김치 9.13. 고추지양념무침 9.13. 멜론+방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 526.7/23.2/108/3.4	9/24 화요일 친환경차조밥 닭고기떡국 5.6.13.15.18. 건새우마늘쫀어묵볶음 1.5.6.9.13.16.18. 돈육김치볶음&온두부 5.6.9.10.13.18. 배추김치/열무김치 9.13. 액티비아복숭아 2.11. 에너지/단백질/칼슘/철분 619.4/30.1/244.1/4	9/25 수요일 수다날 단호박카레라이스 2.5.6.10.13.16. 종합어묵국 1.5.6.13.16. 굴뱅이아재무침 5.6.13.18. 통살새우링&어니언소스 1.5.6.9.13.16. 배추김치/파김치 9.13. 우리사과주스 에너지/단백질/칼슘/철분 625.4/30.9/176.4/6.8	9/26 목요일 친환경찰보리밥 창국장두부찌개 5.9.13.18. 미역오이초무침 5.6.13. 피자치즈더블함박 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 총각김치/배추김치 9.13. 갯잎양념장아찌 9.13. 친환경겨봉 에너지/단백질/칼슘/철분 559.8/16.5/122/3.3	9/27 금요일 친환경차수수밥 우육매운탕 5.13.18. 편육굴소스조림 5.6.10.13.18. 느타리호박볶음 에그토포타야 1.2.5.6.10.18. 배추김치/파김치 9.13. 청경채겉절이 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 608.6/30.8/102/7.2
9/30 월요일 친환경검정쌀밥 해물감자수제비 5.6.9.13.18. 연근땅콩조림 4.5.6.13.18. 치즈불닭 2.5.6.13.15.18. 총각김치/배추김치 9.13. 우리밀호박편빔 5.6. 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.2.5.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.5/24.1/291/3.6	<p>♥ 알레르기 정보 ♥</p> <p>- 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)</p> <p>♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - http://jeonju-manseong.es.kr→알림마당→식생활관 소식</p> <p>※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>			