



세상을 변화시키는 큰 사람이 되자

가정통신문

홈페이지 <http://www.jeonjunam.es.kr/>
전라북도 전주시 완산구 장승배기로 376

발행호수: 2021-090

교무실 : 284 - 4064

행정실 : 282 - 3847



· 추석 (9.21)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

· 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

· 송편을 만들어보아요!

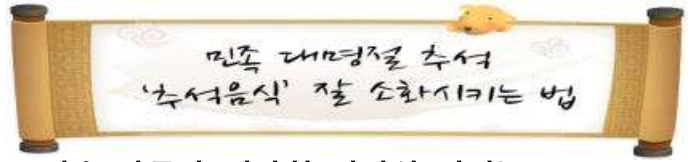


재료 : 햅쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

- ① 햅쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빻는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜는다.
- ⑤ 찌낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



· 추석 전통음식 건강하게 즐기세요!



1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

❖ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal



9월 학교급식 식단 안내



◇ 전주남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!		9/1 Wed 수다날	9/2 Thu	9/3 Fri
* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		짜장밥(2.5.6.10.) 짬뽕국 (1.5.6.9.10.13.17.18.) 간장무채장아찌(13.) 열대과일샐러드(2.5.6.) 참쌀탕수육*소스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/23/100.4/4.5	친환경차조밥 소고기무국(5.16.) 참나물두부무침(5.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 알타리김치(완)(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/21.8/182.7/3.2	친환경 찰보리밥 맑은콩나물국(5.) 순살안동찜닭(5.6.13.15.) 탕평채(1.16.) 배추김치(완)(9.13.) 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.6/24.1/61.1/2.5
9/6 Mon	9/7 Tue	9/8 Wed 수다날	9/9 Thu	9/10 Fri
친환경 발아현미밥 애호박된장찌개(5.6.13.) 열무된장무침(5.6.) 연양식반달불고기&어린이잎(1.2.4.5.6.10.12.15.16.18.19.) 배추김치(완)(9.13.) 설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/27.5/254.5/5.3	친환경 버섯카로틴밥 닭곰탕(13.15.) 순살갈치감자조림(5.6.) 깻잎송송고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.9/39.9/83.6/4.2	오리훈제볶음밥(5.6.9.13.18.) 김치콩나물국(5.9.13.) 오이초무침(13.) 배추김치(완)(9.13.) 통살쉬림프도피아(1.2.5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.4/23.1/154/3.2	친환경기장밥 순두부버섯탕(5.) 아귀콩나물찜(5.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.) 깍두기(완)(9.) 초코롤(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/27.9/93.9/3.9	친환경흑미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 청경채무침(5.6.) 해물우동볶음(5.6.8.9.13.17.18.) 페스츄리겉돈까스*소스(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.7/33.8/239.6/3
9/13 Mon	9/14 Tue	9/15 Wed 수다날	9/16 Thu	9/17 Fri
친환경 찰현미밥 유부된장국(5.6.13.) 열갈이된장무침(5.6.) 청포묵김가루무침 돈육불고기&파채(5.6.9.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.7/24.7/149.3/2.5	토마코펜라이스(친환경) 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 치커리유자청무침(13.) 오리주물럭(5.6.13.) 감자전(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/20.7/71.4/3	카레라이스(5.10.) 계란국(1.13.) 대패비빔면(1.5.6.10.13.) 단무지무침 블랙킹(2.5.6.15.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/38.9/430.2/4.7	친환경 아미노라이스 썩갠어묵국(1.5.6.13.) 애기새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 카레삼치구이(2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/30.1/102.2/2.3	친환경 혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물 잡채(5.13.) 배추김치(완)(9.13.) 삼색송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/31.5/112.6/3.1
9/20 Mon	9/21 Tue	9/22 Wed 수다날	9/23 Thu	9/24 Fri
			닭죽(15.16.) 썩썩버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 수제 청포도에이드 반달감자*케첩(5.6.12.) 피클(완) 배추김치(완) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/23.7/62.2/2	친환경 혼합잡곡밥(5.) 열무된장국(5.6.) 미역줄기볶음 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.) 생선까스*타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.6/21.5/147.5/2.5
9/27 Mon	9/28 Tue	9/29 Wed 수다날	9/30 Thu	
친환경 홍국쌀밥 돈육김치찌개(5.10.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 한우버섯불고기(5.6.13.16.) 깍두기(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/33.1/114.8/4.8	친환경 혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.) 쟁반막국수(3.5.6.16.) 족발(10.) 보쌈김치(완)(9.13.) 무말랭이무침 상추쌈(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/22.8/190.1/10.7	김가루주먹밥(10.) 잔치국수(1.5.6.13.) 도라지 배 초무침(5.6.13.) 치하오라조기(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(완)(9.13.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/32.5/161.2/3	친환경 발아현미밥 부대찌개(1.5.6.10.13.15.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 청경채무침(5.6.) 치즈계란말이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/40.6/218.8/4.8	

식단에 알레르기 유발 식을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 및 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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