



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 9월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 http://jinan.ms.kr

9월 영양소식지



우리나라 전통 명절 '추석'

음력 8월 15일은 우리 민족의 제일 큰 명절인 추석이며, 추석은 가배일, 중추절, 가위, 한가위라 불리고 풍년을 이루게 한 하늘에 감사드리고, 우리를 보살펴 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성모하는 날입니다.

재미있는 추석 이야기

신라 유리왕(삼국사기 기록) 때에 나라 안의 부녀자들이 두 편으로 나누어 한 달 동안 길쌈을 하여 마지막 날인 8월 15일에 승부를 가려 진 편에서 송편, 기름에 지진 고기, 전 등 갖가지 별식과 밤, 대추, 머루, 다래, 배 등을 준비하면 양편은 원을 그리며 둘러앉아 함께 먹으며 노래와 춤을 즐겼습니다. 추석놀이로는 달맞이, 강강술래, 줄다리기, 씨름, 풍물놀이 등이 있습니다.

추석 전통 음식



송편 : 추수를 일찍 하는 벼를 올벼라고 하며 이 햅쌀에 햇녹두, 청대, 콩, 깨 등의 속을 넣고 송편을 만듭니다. 시루에 찔 때 솔잎을 송편 사이사이에 두어 찌웁니다.



토란국 : 토란은 추석 전부터 나오기 시작하는 식물이며 쇠고기를 넣어 맑은 국을 끓입니다.



달빚 : 가정에서 닭을 키우던 시대에는 추석 무렵이 햇닭에 살이 올라서 한참 맛이 있을 계절이므로 달빚이 추석 절식으로 적당합니다.



햇밤 : 햇밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.

송편과 관련된 속담



"푼주의 송편이 주발 뚜껑 송편 맛보다 못하다"

푼주와 같이 좋은 그릇에 담긴 맛있는 송편이라 할지라도 정성과 사랑이 담기지 않으면 값어치 없고 불품없는 주발 뚜껑에 담긴 송편보다 맛이 좋을리 없다는 뜻의 속담. 음식에는 무엇보다도 만든 사람의 정성과 따뜻한 사랑이 담겨야 하고 오붓한 정을 나누는 것이 중요하다는 의미



"더도 말고 덜도 말고 늘 한가위만 같아라"

팔월 추석 때 음식을 많이 차려놓고 밤낮을 즐겁게 놀듯이 한평생을 이처럼 지내고 싶다는 뜻의 속담. 추석은 우리나라에서 일년 중 가장 큰 명절이고 오곡백과가 익는 계절인 만큼 모든 것이 풍성하고 남녀노소 밤낮을 가리지 않고 즐겁게 지냈다는 의미



"보은 아가씨 추석비에 온다"

추수철인 가을에 비가 오는 것을 농가에서는 매우 반갑지 않게 여긴다는 뜻의 속담. 곡식이나 과일이 결실을 맺어 수확할 때인 추석 무렵에 비가 오면 흉년이 들어 혼수를 장만하지 못하게 되므로 시집을 가기 힘들어 눈물을 흘린다는 의미

※ 자료 출처 : [네이버 지식백과] 한국세시풍속사전

추석 음식 건강하게 즐기기

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 해요! 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100kcal
사과 1개 100kcal



삼색나물
(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※ 1일 식이섬유 충분섭취량 (12g/1000kcal)

※ 자료 출처 : 식품의약품안전처



9월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <https://school.jbedu.kr/jinan-m> → 학교소식 → 식생활관

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
차수수밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 청경채볶음(5.6.13.18) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 사과	혼합잡곡밥(5) 북어두부찌개(1.5) 참나물무침 오리불고기(고추장)(5.6.13) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2)	밥버거(참치)(1.2.5.9.13) 유부된장국(5.6) 샐러드(유자)(1.2.5.6.12.13) 닭포치(5.6.15) 깍두기(9) 복숭아허니그린티(11.13)	기장밥 순두부찌개(1.5.10.18) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 바삭불고기/상추쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나	흑미밥 쇠고기무국(16) 닭목은지찜(9.13.15) 영양계란찜(1) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 비쵸비(청)(1.2.5.6)
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
찰보리밥 계란국(1) 미나리무침 떡볶이(1.5.6.12.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 뿌띠쿨(파인)(13)	차조밥 만두전골(1.5.6.10.13.15.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 숙주나물무침 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 모듬열대과일	비빔밥(5.6.13.16) 아욱된장국(5.6.9) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 굴 소떡소떡	찰현미밥 쇠고기육개장(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이고추된장무침(5.6.13) 오징어김치전(1.6.9.17) 배추김치(9) 짜먹는 설빙(1.2)	강황밥 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 시금치무침 마라찜닭(15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 약과(1.5.6)
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
			차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 애호박볶음(5) 감자튀김(5.6.12) 닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 초코파이(1.2.5.6)	기장밥 메밀막국수(3.5.6) 콩나물국(5) 마늘보쌈(10) 무말랭이무침 배추김치(9) 오렌지주스(13)
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
흑미밥 마라탕(1.4.5.6.12.13.16.18) 오리훈제(1.2.5.6) 감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 무쌈	혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 물갈비(5.6.10.13) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스모어쿠키(1.2.5.6)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 우동(면)(1.2.5.6.9) 오이지무침 갈릭치킨(C)(2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 요거트(2)	찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오이부추무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 파인애플	차조밥 된장찌개(5.6) 깻잎순무침 닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15) 두부/복은김치(5.6.9.13) 배추김치(9) 젤리
9/30 Mon	◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇ * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산 * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)			
찰보리밥 유부김치국(5.9) 쫄면(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 치킨커틀릿(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 사과주스(13)				