



## 추석에 대하여

음력 8월 15일은 추석 또는 가위, 가배일, 한가위라고 하는데 우리의 최대 명절이자 큰 명절입니다. 농사일도 거의 끝나고 햅쌀과 햇과일이 나옵니다.

추석에는 새옷(추석복)으로 곁게 단장하고, 추수한 햅 곡식으로 햅쌀밥을 짓고 한해의 수확을 감사하며 술과 조상님의 차례상에 올리며 송편을 빚습니다. 그리고 차례를 지내며 성묘를 합니다. 추석에는 풍년의 기쁨을 누리며 남자들은 씨름을 여자들은 강강술래를 어린이들은 가마싸움과 원놀이를 즐겼습니다.

## 송편을 만들어 보아요

— 재료 : 햅쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

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



## 명절 건강관리법

- \* 과식하지 않는다.
- \* 조금씩 곱고루 먹는다.
- \* 신증후성 출혈열이나 츠즈가무시증 등 야의 활동시 발열성 질환에 주의한다.
- \* 성묘시 벌이나 벌레에 물리는 것을 예방한다.
- \* 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 식중독에 유의한다.

## 가을철 영양관리

### 1. 가을철의 신체적 특징

- 가을은 에로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한 발휘되어 식욕이 당기게 된다.
- 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 한다.

### 2. 가을철 영양관리

- 체중조절에 신경을 쓴다.  
햅곡식과 햅과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급 해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 한다.

- 자연식품을 이용한다.  
가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조질성분을 공급해준다.

- 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류, 어류 등 한가지씩은 꼭 공급한다.

### 3. 건강을 챙겨주는 가을 계절식품

- 달콤함 피로회복제, 밤  
밤에는 탄수화물, 단백질, 비타민이 풍부하고 칼슘, 철, 칼륨 등의 무기질이 골고루 들어있어, 체력이 약한 사람들에게 좋은 영양공급원이 된다. 또한 과일을 제외한 나무 열매 중에서 비타민 C가 가장 많이 들어있어 환절기 감기 예방을 위해서도 좋고, 피로회복에도 좋다.

- 쫄깃쫄깃 향긋한, 버섯  
가을철 최고의 맛과 향을 자랑하는 버섯은 표고, 느타리, 송이, 목이 등 종류가 다양하다. 버섯에는 단백질 분해효소가 풍부하여 소화를 도울 뿐 아니라 신체활동력 및 면역력을 높여준다.

- 바다의 우유 고단백 완전식품, 굴  
가을철에 접어들면서 날이 오르고 맛이 나기 시작하는 굴은 '바다의 우유'라고 할만큼 단백질이 풍부하고, 특히 타우린, 메타오닌, 시스테인 등의 필수 아미노산이 골고루 함유하여 심장병 및 고혈압으로 인한 질병을 예방하는 데에도 도움을 준다. 또한 칼슘 및 철분 등의 조질성분이 풍부하여 어린이 발육과 빈혈의 예방에도 도움을 주고, 비타민류가 풍부해 변비를 막고 피부를 곱게 해주어 가을철 푸석푸석해지는 피부에도 좋다.

[자료출처: 네이버 지식백과]

Mon	Tue	Wed [수·다·날]	Thu	Fri
				9.1 · 친환경보리쌀밥 · 돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13) · 치즈콘젤러드 (1.2.5.13) · 한일연근떡갈비조림 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 아삭오이교추원장무침 (1.5.6.13) · 닭두기 (9) · 말기아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/28.8/238.1/3.0
9.4 · 친환경클로렐라쌀밥 · 감자말은국 (8.9.18) · 돼지갈비떡조림 (5.6.10.13) · 미역줄기어묵채볶음 (1.5.6.13) · 배추김치 (9) · 전파냉은합계이크 (1.2.4.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/25.1/112.0/1.7	9.5 · 친환경혼합국밥 (5) · 수삼담글밥 (13.15) · 고동어김치조림 (5.6.7.9.13) · 애호박전/소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) · 약두기 (9) · 포도(생) (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.3/25.8/121.0/2.5	9.6 · 카레라이스 (2.5.6.10.13) · 근대원장국 (5.6.13) · 팥굴떡볶이 (5.6.13) · 돼지등뼈감자탕 (2.5.6.10.15.16) · 두부럼순채김치볶음 (5.9.13.16.18) · 총각김치 (9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/22.5/203.0/2.9	9.7 · 친환경말아원미밥 · 배추들깨국 (5.6.13) · 오징어초장무침 (5.6.13) · 삼겹살정제채볶음 (5.6.10.13.18) · 수제갈릭크루아상 (1.2.5.6) · 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.3/29.1/141.4/2.6	9.8 · 친환경귀리밥 (5) · 감자떡국 (13) · 동태찌개 (5.6.13.18) · 미역오이초무침 (13) · 생등심간식 (생) (1.5.6.10) · 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/22.6/276.5/2.6
9.11 · 친환경말아원미밥 · 들깨감자용심이국 (8.9.13.17.18) · 고추장떡갈비 (5.6.10.13) · 전파냉은합계이크 (13.14) · 배추김치 (9) · 블루베리젤리 (1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.7/28.3/135.5/2.0	9.12 · 친환경참깨수수밥 · 부대찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 고동어무침 (5.6.7.13) · 줄면야채무침 (5.6.12.13) · 구운허브달걀/머스터드 (1.2.5.6.12.13.15.16) · 약두기 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/28.7/193.0/2.5	9.13 · 너비아니볶음밥 (1.5.6.10.16) · 들깨무채국 (13) · 국물떡볶이 (1.5.6.13) · 노랑찰떡만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) · 바나나두유 (5) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/21.0/184.4/1.3	9.14 · 친환경귀리밥 (5) · 닭고기미역국 (5.6.15) · 제주감자감자조림 (5.6.13) · 카바노치소시지채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 도토리묵상추무침 (5.6.13) · 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.3/29.1/141.4/2.6	9.15 · 친환경혼합국밥 (5) · 오리탕 (13) · 닭물조림 (5.6.9.13.15) · 새우멸치파래김치잔 (9.13) · 사과칩 (13) · 팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/28.7/135.8/4.6
9.18 · 친환경비트카로틴쌀밥 · 구수한우리콩청국장찌개 (5.6.9.10.13.16) · 고추장떡갈비 (5.6.13.15.16.18) · 전파냉은합계이크 (5.6) · 배추김치 (9) · 마사는사과요거트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.4/31.6/289.2/3.4	9.19 · 친환경참깨수수밥 · 영양탕국 (13.15) · 도라지오이초무침 (13) · 생선가스 (1.2.5.6.13)/갈판 타르타르소스 (1.5.13) · 배추김치 (9) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/28.7/126.6/2.6	9.20 · 짜장밥 (2.5.6.10.13.16) · 김치콩나물국 (5.9) · 우리밀감자고구마만두 (1.5.6.10.13) · 단무지실파무침 · 총각김치 (9.13) · 오렌지수스 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.0/16.1/104.5/1.4	9.21 · 친환경원미밥 · 미역국 (9) · 오징어볶음 (5.6.13.17) · 오리훈제야채볶음 · 배추김치 (9) · 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.0/26.2/286.5/3.6	9.22 · 친환경알로리밥 · 소고기배추국 (5.6.16) · 새송이버섯어묵채볶음 (1.5.6.13) · 조청순살떡갈비 (1.4.5.6.12.13.15) · 찰떡은요구르트 (말기맛) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 421.4/19.7/146.1/1.8
9.25 · 친환경원미보리밥 · 돼지고기김치찌개 (5.9.10.13) · 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 제주감자구이 (6) · 연두김치 (9) · 유산균사과젤리 (1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/27.6/116.6/2.4	9.26 · 친환경차수수밥 · 낙지연포탕 (5.13.16) · 영양탕국 (5.6.8.13.15) · 새송이떡볶이 (9.13) · 배추김치 (9) · 찰떡꿀약과 (1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/27.1/181.3/4.7	9.27 · 산채비빔밥/약고추장 (5.6.10.13.16) · 미역국 (9) · 통상떡갈비 (떡갈비살) (2.5.6.12.15) · 배추김치 (9) · 배추김치 (9) · 포도식혜 (1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.5/17.9/116.6/1.3	9.28 * 추석연휴	9.29 * 추석

### ■ 알레르기 정보

- ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

### ■ 식재료 원산지

식재료	쌀(친환경)	야채/과일 (친환경)	가금류 (닭, 달걀, 오리:1등급)	육류(2등급이상) 쇠고기 돼지고기	식육가공품 쇠고기 돼지고기 달걀 오리고기	수산물 꽃게, 삼치, 고등어, 조기, 갈치, 오징어, 바지락 등	김치 (완제품)
원산지	국내산	국내산	국내산, 무항생제	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 우리 학교는 천연재료(건밀치, 건다시마, 건새우, 황태 등)로 맛을 내며 화학조미료는 사용하지 않습니다.

■ 매주 수요일은 [수·다·날] : '수요일은 다 먹는 날'로 잔반남기지 않기 음식물쓰레기 줄이기 운동에 적극 참여합니다.

■ 학교홈페이지 급식 정보 ☞ <https://school.jbedu.kr/jihyoja> → 교육활동 → 급식

학교급식 밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.