



< 풍성한 추석이야기 >

秋夕(추석)이란, 글자 그대로 ‘달 밝은 가을 밤’이라는 뜻입니다.

연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로, 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름 동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고, 중추명월을 맞이하니 마음이 즐겁고 풍족했다 전해 내려옵니다.



□ 둥근 보름달이 뜨는 추석! 우리 왜 반달 송편을 먹을까?



과거 우리 선조들은 달에 대한 숭배의 사상을 지니고 있었고, 달에 기원을 드리는 마음으로 그 모양을 본떠 송편을 빚었다고 전해집니다. ‘보름달’은 날이 갈수록 점점 저물지만, ‘반달’은 하루하루를 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음으로 일부러 반달 형태의 떡을 빚어 먹었다고 합니다.

□ 생활의 꿀팁 🍯 추석 똑똑하게 보내는 방법

추석 음식 칼로리가 궁금하니?

추석 음식은 칼로리가 높다는 사실!
칼로리를 알고 먹어볼까요?



기름진 음식으로 속이 느글느글 하다면?



상큼한 레몬을 먹어보세요!

풍부한 **비타민C**와 **구연산**이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다. **레몬즙+사이다+설탕+생수**를 섞어 **레몬에이드**를 마셔보면 어떨까요?

추석 후 남은 음식은 어떻게 보관하지?

- ◆ **육류**: 단기간 먹을 양은 냉장실에 보관하고, 나머지는 소포장 용기에 담아 냉동실에 보관
- ◆ **굴비**: 습기가 스며들지 않게 한 마리씩 랩이나 비닐팩으로 감싸 냉동실에 보관
- ◆ **사과**: 사과는 다른 과일과 함께 보관할 경우 에틸렌 가스를 내뿜어 다른 과일을 익히기 때문에 비닐팩에 담아 공기와의 접촉을 줄여 별도 보관
- ◆ **감, 배**: 물에 씻지 않고 하나씩 신문지에 싸 냉장 보관
냉장고 바닥에도 신문지를 깔아 습기를 제거

[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

< 9월 식단표 >

9/2 Mon 친환경잡곡밥* 5. 생일축하미역국* 5.6.13.16.18. 매운돼지갈비찜* 5.6.10.13.18. 비빔당면* 1.5.6.8.13.16. 배추김치* 9.13. 생일축하에그타르트* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 918.3/37.8/184.1/6.5	9/3 Tue 친환경현미참쌀밥* 참치김치찌개* 5.6.9.12.13.18. 돈육고추장불고기* 2.5.6.10.13.18. 열무된장지짐* 5.6.13.18. 깍두기* 9.13. 고구마추러스맛탕* 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 988.9/38.7/213.6/5.7	9/4 Wed 카레라이스* 2.5.6.10.13.16. 실파달걀국* 1.13. 코코넛순살돈까스&칠리소스* 1.2.5.6.10.12.13.17.18. 오이부추무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 친환경사과주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 994.9/26.6/137.5/6.1	9/5 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 아욱된장국* 5.6.9.13.18. 훈제오리양장피볶음* 5.6.13.18. 자반고등어찜&양념장* 5.6.7.13.18. 배추김치* 9.13. 씨없는 청포도* * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.5/46.5/201.6/7.1	9/6 Fri 비빔밥&약고추장* 1.5.6.13.16. 근대된장국* 5.6.9.13.18. 간장양념치킨* 2.5.6.12.13.15.18. 달걀후라이* 1.5. 열무김치* 9.13. 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철분 862/38.9/212.7/6.8
9/9 Mon 친환경잡곡밥* 5. 다슬기부추국* 5.6.13.18. 치즈닭갈비* 2.5.6.13.15.16. 쫄면이북만두&양념장* 1.5.6.10.13.16.18. 청경채겉절이* 13. 백김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.6/42.9/233.5/9.9	9/10 Tue 친환경현미참쌀밥* 육개장* 1.5.6.13.16.18. 남도떡갈비&깻잎샐러드* 1.2.5.6.10.13.16.18. 파리고추찜 5.6.18. 배추김치* 9.13. 대추방울토마토* 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 673.7/27.8/186.8/4	9/11 Wed 오리로스김치볶음밥* 5.6.9.13.18. 얼큰콩나물국* 5.9.13. 까르보나라떡볶이* 2.5.6.10.13.16. 달걀후라이* 1.5. 깍두기* 9.13. 얼음동동미숫가루* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1048.7/37.9/240.3/5.7	 <p style="text-align: center;">< 주 석 연 휴 ></p>	
9/16 Mon 친환경잡곡밥* 5. 낙지수제비국* 5.6.9.13. 순대야채볶음* 5.6.10.13.16.18. 도토리그랑뎡&케첩* 1.5.6.10.12.16. 무말랭이고춧잎무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 961.6/27.4/168.3/5.7	9/17 Tue 친환경현미참쌀밥* 호박잎된장국* 5.6.13.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 상추깻잎쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 아삭오이고추&오이스틱* 5.6.18. 메밀비빔국수* 3.5.6.13.16.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.3/38.1/160.3/6.4	9/18 Wed 작은밥&김자반* 13. 닭갈국수* 5.6.13.15.16. 고등어무조림* 5.6.7.18. 오징어김치전* 1.5.6.9.13.17.18. 석박지* 9.13.18. 골드파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철분 785/46.6/193.8/7.6	9/19 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 모듬햄부대찌개* 1.2.5.6.8. 9.10.12.13.15.16.18. 치즈함박스테이크&데미그라스소* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 참쌀콩멸치볶음* 4.5.6.13.18. 깍두기* 9.13. 양상추샐러드&키위소스* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 689.9/23.6/245.7/4.5	9/20 Fri 친환경통밀쌀밥* 6. 동태찌개* 5.6.13.18. 제육볶음&양배추쌈* 5.6.10.13.18. 파프리카감자채볶음* 2.5.6.10. 배추김치* 9.13. 수제블루베리요거트* 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 913.9/41.8/252.9/6.3
9/23 Mon 친환경잡곡밥* 5. 닭고기미역국* 5.6.13.15.18. 돈육고추장구이* 5.6.10.13.18. 상추깻잎쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 콩나물대파채무침* 5.6.13.18. 녹두빈대떡* 5.6.9.10.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 927.2/42.7/157.8/6.4	9/24 Tue 친환경현미참쌀밥* 종합어묵국* 1.5.6.13.16.18. 수제치킨까스&칠리소스* 1.2.5.6.10.12.13.15. 쫄면야채무침* 5.6.12.13. 배추김치* 9.13. 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철분 923.7/40.7/299.8/6.5	9/25 Wed  <p style="text-align: center;">< 개 교 기 념 일 ></p>	9/26 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 나가사끼짬뽕국* 5.6.9.10.12.13.17.18. 수제탕수육&소스* 1.2.5.6.10.11.12.13. 사천식가지볶음* 5.6.10.12.13.18. 유자맛살냉채* 1.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 896.7/41.7/365.6/6.9	9/27 Fri 친환경통밀쌀밥* 6. 열갈이된장국* 5.6.13.18. 돈등뼈김치찜* 5.6.9.10.13.18. 골뱅이야채무침&중면* 1.5.6.13.18. 삼색계란찜* 1.2. 깍두기* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 883.7/41.7/217.8/6.9
9/30 Mon 친환경칼슘참쌀밥* 우동장국* 1.5.6.9.13.16.18. 통등심까스&참깨돈까스소스* 1.2.5.6.10.13.15. 토마토스파게티* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치* 9.13. 수제마늘빵* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 913/32/184.5/9.6	<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p> <p>◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.</p> <p>◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : http://muju.hs.kr -> 알림마당</p>			