

▣추 석▣

♥ **한가위(음력8월 15일)**은 추석(秋夕) 또는 가배일(嘉俳日)이라 하여 정월 명절과 더불어 제일 큰 명절이다. 이 달에는 추분이 들어 있고, 농사일도 거의 끝나고 햅쌀과 햇과일이 나오기 시작한다. 하늘은 높고 날씨는 쾌청하여 예부터 "더도 덜도 말고 한가위만 하여라" 라는 말이 있다.

이 날엔 햅쌀로 밥도 짓고 송편도 하고, 술도 빚어 신도주라 하여 조상께 수확의 기쁨을 추석 차례로써 알린다. 새 옷 차림으로 차례를 지내고 음복하고, 음식을 이웃과 나누어 먹는다. 추석일에 남자들은 씨름판에서 힘을 겨루고, 여자들은 널뛰기를 한다. 저녁에는 식구가 평상에 앉아 둥근 달을 보며 담소를 한다.

♥ **추석에는 이런 음식을 먹어요.**

👤 **송편** 가장 먼저 나오는 햅쌀로 빚은 송편은 오려송편이라하여 조상의 차례상과 묘소에 바쳤다. 색에 따라 흰 송편, 쪽송편, 송기송편으로 구분하고 소의종류도 팔고물, 밤, 팥콩, 대추, 깨 등여러 가지가 있다.

👤 **토란탕** 토란이 가장 많이 나오는 계절이므로 토란탕을 끓이거나 쇠고기를 섞어 맑은 국을 끓여 먹기도 한다.

👤 **닭찜** 햇닭에 살이 올라 한참 맛이있는 계절이므로 집에서 키우던 닭을 다른 채소와 합하여 요리 한다.

👤 화양적, 햇밤 등



올바른 손씻기

1  거품 내기	2  깍지 끼고 비비기	3  손바닥, 손등 문지르기	4  손가락 돌려 닦기
5  손톱으로 문지르기	6  흐르는 물로 행구기	7  종이타월로 물기 닦기	8  종이타월로 수도꼭지 잠그기



9월 학교급식 식단 안내



◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:남원시 친환경쌀
(잡곡:국내산 유기농)
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내 한우
- * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:수입산, 주꾸미:수입산
- * 낙지/가공품:수입산,
명태:수입산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

◇ 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
‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경찰보리밥 소고기우육(16) 브로콜리초장무침(5.6.13) 애호박볶음(1.5.6.8) 등심돈까스/소스/(1.2.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 요거타임(2)	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육김치국(5.6.8.9.10) 시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16) 청경채무침(13) 오리훈제볶음(5.6.13.18) 열무김치(9) 포도	짜장밥(2.5.6.10.16) 우동국(1.5.6.7.13.18) 4색야채피클 배추김치(9) 쌀찰도그(1.2.5.6.10.15.18)	친환경찰보리밥 떡국(1.16) 숙주나물 감자채볶음(1.5.6.8) 북경식당수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 애플라임푸딩	친환경흑미밥 시래기국(5.6) 갈비찜(2.5.6.10.13) 골뱅이쫄면무침(5.6.13) 고구마줄기볶음(5.6.8) 배추김치(9) 우리밀수(1.2.5.6)
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경 통일밥(6) 감자국 돼지편육/상추/쌈장(5.6.10.13) 오이지무침 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(미숙)(9) 청포도쥬스(13)	친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16) 갈치감자조림(5.6.13) 콩나물겨자무침(1.5.6.8.13) 후라이드(2.5.6.15.18) 배추김치(미숙)(9) 비타민젤리	카레라이스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 달걀파국(1) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 파이(1.2.5.6)	친환경차조밥 수제비국(5.6.18) 닭고구마조림(5.6.13.15) 깻잎순나물(5) 두부구이(5.6) 김부각(5) 배추김치(9)	친환경수수밥 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 연근드레싱소스(1.2.5.6) 간장불고기(5.6.10.13) 멸치볶음(5.6.13) 석박지(9) 보름달초코떡(6)
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
			친환경기장밥 근대국(5.6) 안동찜닭(2.5.6.13.15.18) 무생채(9.13) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 아이젤	친환경 통일밥(6) 콩나물국(5) 어묵볶음(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순살치킨(1.2.5.12.13.15) 배추김치(미숙)(9)
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경찰보리밥 청국장찌개(5) 시금치잡채(1.5.6.10.13.16) 열무김치(9) 어묵떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오렌지	친환경 통일밥(6) 삼계탕(15.18) 미나리무침 취포채볶음(5.6.13) 참치김치볶음(5.9) 큐브떡갈비/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 요구르트(2)	김주먹밥(16) 잔치국수(1.5.6) 양파상추겉절이(5.6.13) 고구마감자스틱맛탕(1.5.6.13) 석박지(9)	친환경흑미밥 머위대들깨국 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 깻잎찜(5.6.13) 양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 사과	친환경혼합잡곡밥(5) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 순두부찌개(1.5.10.13.18) 열무순된장무침(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(미숙)(9)
9/30 Mon	<p>부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생 시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시30분)</p> <p>☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.</p>			
친환경수수밥 콩나물김치국(5.9) 까르보나라(1.2.5.6.10.13) 열갈이무침 비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 양상추야채샐러드				