

교훈 바르고 참되게 자라자		남원초 영양소식		발행일	2023. 9. 1.
				발행인	남원초등학교장
				전화(☎)	(063)630-8865

□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, 찰쌀:남원시 친환경쌀
(작곡:국내산 유기농, 2022년산)
- * 콩:국내산(고추장, 청국장, 두부, 순두부)
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내 한우 * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산,
명태:수입산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

9/1 **Fri**

- 친환경찰보리밥
- 아욱국(5.6)
- 숯불향불고기
(5.6.10.13)
- 숙주나물
- 프랑크소시지케첩볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16)
- 배추김치(9)
- 마늘빵(2.5.6)

9/4 **Mon**

- 친환경흑미밥
- 꼬치어묵국(1.5.6)
- 연근메추리알조림(1.5.6)
- 감귤수스(13)
- 참나물무침(5.6)
- 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 배추김치(미숙)(9)

9/5 **Tue**

- 친환경 통밀밥(6)
- 황태국(5)
- 오이무침(5.6)
- 시금치잡채(1.5.6.10.13)
- 삼겹살구이/상추/쌈장(5.6.10)
- 배추김치(9)
- 사과

9/6 **Wed**

- 야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16)
- 해물짬뽕(2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18)
- 단무지
- 백김치(9)
- 탕후루

9/7 **Thu**

- 친환경수수밥
- 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18)
- 갈비찜(5.6.10.13)
- 청경채무침(13)
- 돈육갈릭후라이드(1.2.5.6.10.15)
- 배추김치(9)
- 요구르트(2)

9/8 **Fri**

- 친환경찰보리밥
- 쇠고기미역국(16)
- 감자채볶음(1.5.6.8)
- 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 참살퀴바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13)
- 배추김치(9)
- 밀감푸딩

9/11 **Mon**

- 친환경흑미밥
- 뼈다귀감자탕(5.6.10)
- 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13)
- 가지무침(5.6)
- 배추김치(9)
- 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 배

9/12 **Tue**

- 친환경찰보리밥
- 닭고기영양죽(15)
- 갈치감자조림(5.6.13)
- 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10)
- 김치전(1.5.6.9)
- 깍두기(숙성)(9)

9/13 **Wed**

- 김치참치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
- 우동국(1.5.6.7.13.18)
- 오이피클
- 열무김치(9)
- 아이스크림(1.2.5)

9/14 **Thu**

- 친환경 통밀밥(6)
- 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)
- 골뱅이무침(5.6.13)
- 양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18)
- 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16)
- 배추김치(9)
- 송편

9/15 **Fri**

- 친환경수수밥
- 감자수제비국(5.6)
- 해물찜(5.6.9.13.16.17.18)
- 도토리묵무침(5.6)
- 큐브떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 배추김치(9)

9/18 **Mon**

- 친환경찰보리밥
- 얼갈이된장국(5.6)
- 까르보나라(1.2.5.6.10.13)
- 오리훈제(1.2.5.6)
- 미역줄기볶음(5)
- 배추김치(미숙)(9)
- 포도

9/19 **Tue**

- 친환경수수밥
- 돈육김치국(5.9.10)
- 진미채조림(5.6.13.17)
- 꼬들오이지무침
- 당면김말이튀김(1.5.6.16)
- 열무김치(9)
- 피자떡볶이(1.2.5.6.12.13)

9/20 **Wed**

- 짜장밥(2.5.6.10.16)
- 콩나물국(5)
- 어묵비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)
- 배추김치(9)
- 조각케익(1.2.5.6)

9/21 **Thu**

- 감자국
- 돈육사태떡찜(2.5.6.10.13)
- 오징어무초무침(5.6.13.17)
- 두부구이(5.6)
- 배추김치(9)
- 동식물성
숨사탕(13)

9/22 **Fri**

- 친환경수수밥
- 근대국(5.6)
- 배추숙주나물
- 등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
- 콩치양념구이(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 유과(5)

9/25 **Mon**

- 친환경 통밀밥(6)
- 건새우미역국(9.18)
- 열무순된장무침(5.6)
- 제육김치볶음(5.6.9.10.13)
- 김부각(5)
- 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.18)
- 석박지(9)

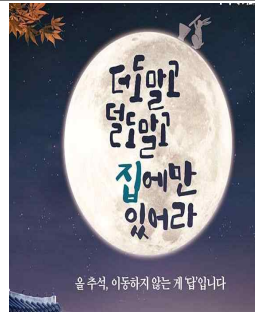
9/26 **Tue**

- 친환경찰보리밥
- 육개장(5.13.16)
- 양파상추겉절이(5.6.13)
- 닭카레야채볶음(2.5.6.12.13.15.16)
- 왕새우튀김/소스(1.2.5.6.9.13)
- 배추김치(9)
- 망고젤리수스

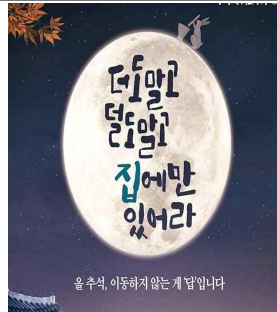
9/27 **Wed**

- 김주먹밥(16)
- 잔치국수(1.5.6)
- 콩나물무침(5)
- 김치볶음(5.9.13)
- 우리밀
핫도그(1.2.5.6.10.16)

9/28 **Thu**



9/29 **Fri**



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

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.