

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 "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 오려송편 이라하여 조상의 차례상과 묘소에 바쳤다. 색에 따라 흰 송편, 썩송편, 송기송편으로 구분하고 소의 종류도 팔고물, 밤, 팥콩, 대추, 깨 등 여러 가지가 있다.

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

닭찜-햇닭에 실이 올라 한참 맛이있는 계절
이므로 집에 서 키우던 닭을 채소와 함께 조리한다.

화양적, 햇밤 등



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 적당히 먹되, 기름기 있는 음식은 너무 많이 먹지 않기



2. 과일, 채소 등 식이섬유가 많은 음식을 먹기



올바른 손씻기



* 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 포크, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주세요. 부모님이 먹여주지 마시고, 아이가 스스로 먹게 해 주세요.



9월 유치원급식 안내



◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)				
* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2022년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩 * 김치류 : 전재료 국내산(남원관내 로컬푸드) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유통란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세 : 수입산				
8/30 Wed	8/31 Thu	1 Fri	4 Mon	5 Tue
친환경 칠보리밥 쇠고기미역국(13.16.) 무나물(9.13.) 돈육 볶음 스테이크(5.6.10.12.13.) 두부양념조림(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.)구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/22.1/97.8/3.5	친환경 발아현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 숙음열무무침 순살치킨카레볶음(2.5.6.13.15.) 간소새우(5.6.9.12.13.) 직접담근백김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 532.6/29.4/66.3/3.2	돈가스 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 유부된장국(5.6.13.) 메추리알새송이조림(1.5.6.13.) 단무지무침 배추김치(9.13.) 사과한모금(생협)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.1/27.9/224/6.6	흑미밥 감자호박된장국(5.6.9.13.) 청경채무침(5.6.) 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 달걀 프리타타(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.6/25.6/152.7/4.3	친환경 칠보리밥 용심이 만두 미역국(9.13.) 오이 사과 무침(5.6.) 돈육 양념구이(5.6.10.12.13.) 두부구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.3/25.8/183.8/3.8
6 Wed	7 Thu	8 Fri	11 Mon	12 Tue
친환경 발아현미밥 들깨감자수제비국(5.6.13.) 콩나물무침(하양계)(5.13.) 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.2/23.3/159.9/2.9	친환경 귀리밥 닭곰탕(13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 들나물 배무침(5.6.) 건파래 견과볶음(5.) 배추김치(9.13.) 우리밀 오물렛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.2/28/195.7/4.6	짜장밥(5.6.10.13.) 계란실파국(1.13.) 단무지무침 치킨당스와 과일소스(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 포도한모금(생협) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.3/32.7/132.2/4.7	친환경 귀리밥 사골 떡국(1.15.) 가지나물(5.6.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 옥수수 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.1/23.9/73/3.5	친환경 율무밥 참치김치찌개(5.9.13.) 참나물무침(13.) 햄김치볶음(2.5.6.10.) 순살 간장짜장(5.6.15.) 채식 곤란두(오븐)(1.5.6.10.13.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.5/24.5/88/7
13 Wed	14 Thu	15 Fri	18 Mon	19 Tue
친환경 칠보리밥 쇠고기미역국(13.16.) 우엉어묵조림(1.5.6.13.) 간실파김가루무침(5.13.) 수제돈가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 415.8/30.1/99.2/2.3	친환경 흑미밥 순두부된장국(5.6.13.) 도라지 오이무침(5.6.13.) 한우불고기(5.13.16.) 미트볼 푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/27.2/143.6/5.1	찹쌀밥과 구이김 유부잔치국수(5.6.13.) 오리훈제 찹스테이크 숙주나물무침 애호박느타리버섯볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.8/23.1/106.2/2.8	친환경 잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.) 오형장육과 무쌈(10.) 상추사과 겨자무침(13.) 우엉채볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.5/24.4/123.3/3.4	친환경 차수수밥 소고기무국(5.13.16.) 실곤약 국수무침(5.6.13.) 감자채볶음(5.6.) 생선가스/타르소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.9/24.6/185.6/3.5
20 Wed	21 Thu	22 Fri	25 Mon	26 Tue
안매운 김치볶음밥(5.6.9.13.) 앵그리버드 어묵국(1.5.6.13.) 닭봉 바비큐조림(5.6.12.13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 건파래볶음(5.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.1/33.1/211.3/4.7	친환경 기장밥 떡만두국(1.5.6.10.13.) 숙음열무무침 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.8/18.8/142.7/2.6	친환경 칠보리밥 쇠고기육개장(5.16.) 오이추무침(5.6.) 잔멸치견과볶음(5.13.14.19.) 순살치킨카레볶음(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/29.7/122.8/4.1	친환경 차조밥 아욱된장국(5.6.13.) 매실청 오이무침(5.6.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 목살 된장구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 파프리카 스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.6/24.1/259/5.7	친환경 흑미밥 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 시금치무침(5.6.) 감자채볶음(5.6.) 수제치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 전통 유과(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.3/32/129.8/3.1
27 Wed	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.			

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담당 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.

☆☆ 예쁜반, 고운반 원아들은 2학기부터 젓가락으로 식사합니다^^☆☆