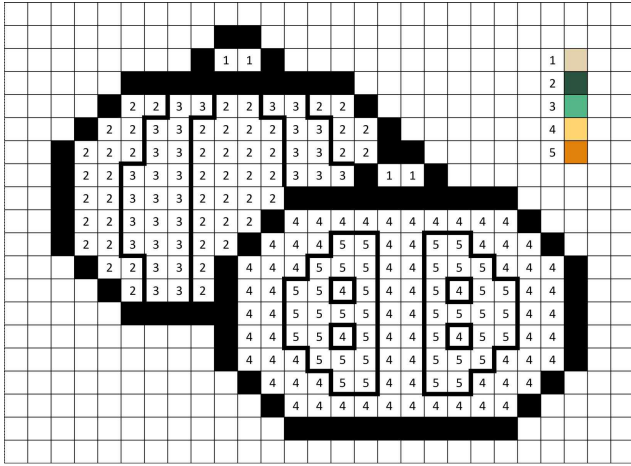


9월 영양소식지

9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 준답니다.

가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일!

8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리기 등을 하기도 하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다.

그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석!

커다란 보름달을 보며 짝 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛 사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요.

여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 '송병'이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 '오색송편'은 오미자, 치자, 석, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 '감자송편'은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 맛을 내는 것이 특징!



충청도의 '호박송편'은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 '모시송편'은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팔, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '찹쌀송편'은 찹쌀을 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 찹쌀의 쫄쫄한 맛과 향이 특징!

제주도의 '완두송편'은

달콤한 완두콩 소를 넣어요.

둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다.

[자료출처: 참쌤스쿨]

2022. 8. 30.



남원한빛중학교장 (관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2022. 9월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

			9/1	9/2
			친환경차조밥 닭고기묵국(13.15.) 파채한돈스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 숙주나물무침(선택) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 쉬박지(선택)(9.13.) 매론 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.6/48/110.3/4.2	친환경찰현미밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/51/142.5/3.4
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
[생일축하의 날] 친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 돈사태떡찜(5.6.10.13.) 취나물된장무침(선택)(5.6.18.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(선택)(9.13.) 초코롤케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.4/46.3/163.3/5.1	친환경기장밥 김치어묵국(1.5.6.9.) 고추잡채&가리비꽃빵 (5.6.10.12.13.18.) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이도라지무침(선택)(5.6.13.) 총각김치(선택)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/39.9/145/3.9	장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.) 유부장국(5.6.7.9.18.) 국물떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 아이스티(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1065/43.8/210.3/13.2	찰옥수수밥 냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 육원전(1.2.5.6.10.15.18.) 삼색나물(선택)(5.6.18.) 배추겉절이(선택)(9.13.) 모시송편(동부)(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.5/44.4/342.8/4.5	
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
	친환경올무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 콩나물볶음(5.) 삼치무조림(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 바바리안크림도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.4/47.7/167.9/4.2	미니밥(선택) 찜닭국(5.6.9.13.17.18.) 짜장면(5.6.10.) 수제탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.) 꼬들단무지무침 배추김치(선택)(9.13.) 순수배즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.1/35.6/247.6/4.5	친환경수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 참치&김구이(1.5.13.16.18.) 청경채나물(선택) 깍두기(선택)(9.13.) 샤인머스켓푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/36.7/136.6/4.5	친환경쌀밥 꽃게매운탕(5.6.8.9.13.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16.) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18.) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/41.5/160.8/4
9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
친환경차조밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 고구마롤가스 (1.2.5.6.10.12.16.) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 망고&황도(2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.4/30.9/164.8/4.8	친환경흑미밥 사골떡국(1.13.16.) 감자볶음(2.5.6.10.) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18.) 미나리액젓무침(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 페스츄리&그타르트 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.9/40.5/49.1/3.2	비빔밥&볶음고추장 (1.5.6.13.16.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 무생채(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 마시는요거트(사과)(2.) 반반핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/34.5/291.4/5.9	친환경보리밥 돼지뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18.) 건파래볶음(5.13.) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.17.) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.1/45/176.5/5.1	친환경찰현미밥 황태채뚝국(1.5.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 연근조림(선택)(5.6.13.18.) 깍두기(선택)(9.13.) 초코칩한계떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677/31.9/130.2/3.1
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
친환경기장밥 중합어묵국(1.5.6.) 오리수제비불고기(5.6.13.) 고구마로켓/케첩(1.5.6.12.) 생깻잎김치(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 블루베리요거트(시리얼) (2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.3/31.3/188.2/4.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 주어탕(5.6.13.) 어니언매콤닭불구이 (1.2.5.6.10.12.15.) 진미채볶음(1.4.5.6.13.17.) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.2/45/464.7/7.5	김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 제주식고기국수(5.6.9.10.) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18.) 오이부추무침(9.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/32.5/181.5/6.3	친환경파쇄서리태밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 참치김치볶음&온두부 (5.9.13.16.18.) 야채샐러드(선택)(5.6.12.13.) 깍두기(선택)(9.13.) 듀얼잼파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/40.7/205.2/5.4	친환경쌀밥 건새우아육국(5.6.9.13.18.) 오향장국(5.6.10.13.18.) 명이나물(선택) 숯불훈순대볶음 (2.5.6.10.12.13.16.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.4/41.8/271.5/7.3

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

쌀 (찰쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	명태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남