



# 가 정 통 신 문

9월 영 양 소 식

남 원 용 성 중 학 교  
주 소 : 남원시 춘향로 73번지  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

## < 풍 성 한 추 석 이 야 기 >



秋夕(추석)이란 글자 그대로 ‘달 밝은 가을 밤’ 이란 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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### □ 둥근 보름달이 뜨는 추석! 우린 왜 반달 송편을 먹을까?



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

### □ 생활의 꿀 팁 ▶ 추석 똑똑하게 보내기

#### 추석 음식 칼로리가 궁금하니?

추석 음식은 칼로리가 높다는 사실!  
칼로리를 알고 먹어볼까요?



#### 기름진 음식으로 속이 느글느글 하다면?



상큼한 레몬을 먹어 보세요. 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 복돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다.

레몬즙+사이다+설탕+생수를 섞어  
레모네이드를 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

### ◇ 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
- \* 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- \* 참조기, 미꾸라지: 국산
- \* 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- \* 갈치: 세네갈산
- \* 수산물 가공품: 수입산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



# 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Mon</b> 생일밥상	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
보리밥 소고기미역국 13.16. 매운돼지갈비 5.6.10. 콩나물무침 5. 카레감자볶음 2.5.6.13. 김치 9.13. 다돼지 떡하니 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 731.5/29.9/136/4.6	현미밥 참치김치찌개 5.9.13. 우엉땅콩조림 4.5.6.13. 숙음배추겉절이 5.6.9.13. 닭감자볶음 5.6.13.15. 파래볶음 5.13. 파인애플(조각) 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 736.7/42.7/200.9/6.2	비빔밥 1.5.6.13.16. 콩나물국 5.13. 오징어볶음 5.6.13.17. 계란후라이 1.5. 김치 9.13. 바게트콘치즈 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 795.6/43.3/219.2/5.2	수수밥 순두부찌개 1.5.13.17.18. 상추겉절이 5.6. 느타리돈육탕수육 1.2.5.6.10.12.13.16. 김치 9.13. 쫄면 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.8/32.6/173.5/5.8	흑미밥 해물된장찌개 5.6.9.13.17.18. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 부처먹는 햄전 1.2.5.6.10. 숙주나물 김치 9.13. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 798.3/44.9/165.3/6.7
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b> 추석	9/13 <b>Fri</b> 추석
귀리밥 닭개장 13.15. 애호박무침 13. 순대볶음 5.6.10. 계란찜 1. 김치 9.13. 전통한과 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 747.1/27.6/155.3/8	기장밥 우리밀우리쌀삼색수제비 국 1.5.6.13. 돼지불고기 5.6.10.13. 버섯볶음 5. 시금치나물 김치 9.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 818.2/35.5/140.5/6.3	단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 아욱국 5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 닭튀김 5.6.15. 김치 9.13. 친환경요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 787.4/40.2/278.3/8.8		
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b> 수다날	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b> 국없는날
현미밥 어묵국 1.5.6.13. 메추리알장조림 1.5.6.13. 치커리유자청무침 미트볼치즈퐁듀 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 김치 9.13. 석류푸딩 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.5/36.6/267.9/8.1	보리밥 매콤소고기무국 5.13.16. 알감자조림 5.6.13. 가지나물 오징어떡볶음 5.6.13.17. 김치 9.13. 통팔알금데니쉬 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 743.2/36.1/124.9/4.1	마파두부덮밥 5.6.10.12.13. 계란실파국 1.13. 단무지무침 우리달면 우리밀 꼬마김말이 1.5.6. 김치 9.13. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철분 744.1/31.5/215/5.1	흑미밥 돼지등뼈김치찌개 5.6.9.10.13. 열무된장무침 5.6. 청포묵무침 5. 간종기 1.5.6.12.13.15. 갯잎김치 5.6.9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 731.9/44.3/209.2/5.6	크림스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16. 닭순살떡강정 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 오이피클 13. 김치 9.13. 열대과일(파파야, 망고, 용과) 1.2.5.6.12.13. 미니크로와상 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 849.1/21.5/136.2/4
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
기장밥 햄모듬찌개안동닭찜 5.6.8.13.15.18. 숙갓나물 파래실파무침 5.6.13. 연두부 5.6. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 780.1/45.1/213.3/6.7	귀리밥 아귀탕 5.9.13 근대무침 5.6. 어묵고추장볶음 1.5.6.13. 허니버터순살치킨 1.2.5.6.13.15.16. 김치 9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 803.3/40.7/166.2/7.1	옛날도시락비빔밥 2.5.6.9.10.13.18. 복어국 1.13. 무생채 계란후라이 1.5. 친환경요구르트 2. 딸기데니쉬 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 770/38.5/372.5/6.1	보리밥 만두국 1.5.6.10.13. 콩나물햄냉채 2.5.6.10.13. 감자햄볶음 2.5.6.10. 오리김치주물럭 5.6.9.13.18. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 790.3/44.7/168.1/6.9	현미밥 청국장찌개 5.9.13. 골뱅이오이무침 5.6.13.18. 떡갈비스테이크(수제) 1.2.5.6.9.10.12.13.16. 김치 9.13. 토마토 12 김부각 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.1/39.9/203.6/7.3
9/30 <b>Mon</b>				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



## 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판