

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)

### ✳ 추석이란?

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.

### ✳ 둥근 보름달이 뜨는 추석! 우린 왜 반달 송편을 먹을까요?

과거 우리 선조들은 달에 대한 숭배의 사상을 지니고 있었고, 달에 기원을 드리는 마음으로 고 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.



### ✳ 추석 음식 건강하게 즐기기

1 개인 접시를 이용하여 먹을 만큼 적당히 덜어 먹기!



2 국물보다는 건더기 위주로 먹기



3 전은 간장을 찍지 않고 먹기



4 작은 크기(200ml 이하)의 국그릇을 사용하여 나트륨 섭취 줄이기



5 빨리 먹으면 과식하기 쉬우니 천천히 먹기



### ✳ 기름진 음식으로 속이 느글느글 하다면?

상큼한 레몬을 먹어 보세요. 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다. 레몬즙+사이다+설탕+생수를 섞어 레모네이드를 마셔보면 어떨까요?



### ✳ 추석 명절 음식, 건강하게 조리하기

떡, 찜, 전 등 명절 음식은 평소 먹는 음식에 비해 열량도 높고 나트륨, 당이 많아 칼로리와 나트륨, 당을 줄인 건강한 조리법을 사용하는 것을 권장합니다.

#### [나물류]

- 기름에 볶는 보리 방법 보다 데쳐서 조리
- 미리 양념에 무쳐두면 채소가 숨이 죽고 수분이 생겨 간이 싱거워지므로 먹기 직전 무치기

#### [국류]

- 다시마, 멸치 등으로 우려낸 육수를 기본으로 사용
- 덜 짜게 조리하기 위해 조리 중간보다는 상에 올리기 직전에 간 맞추기

#### [어육류]

- 양념을 사용하는 조림보다는 구이 위주로 조리하기



#### [갈비찜, 불고기]

- 양념은 설탕 대신 파인애플, 배, 키위와 같은 과일을 사용 → 당도 줄이고 연육 효과도 얻고!

#### [두부, 햄, 어묵]

- 가공식품의 나트륨 함량을 줄이기 위해 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기



### ✳ 추석 명절 음식, 위해 성분 제거 방법

명절 음식은 대표적 명절 음식인 토란국, 고사리나물, 송편소에 사용되는 토란, 고사리, 콩류에는 위해 성분을 일부 포함하고 있어 **재료 준비에 주의 필요!**



### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내

- |                                   |                             |                       |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| * 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡):국내산             | * 콩:국내산, 두부:국내산, 순(연)두부:국내산 | * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산  |
| * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산             | * 쇠고기:국내산(한우)               | * 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) |
| * 고등어, 오징어, 참조기, 미꾸라지, 아귀:국내산     | * 꽃게:중국산                    | * 갈치:세네갈산             |
| * 낙지, 주꾸미:베트남산                    | * 명태, 코다리:러시아산              | * 수산물가공품:다랑어(원양산)     |
| * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                             |                       |

## < 9월 중식 식단표 >

9/2 	9/3 	9/4 	9/5 	9/6 
찰현미밥 곤약어묵국 아귀콩나물찜* 시금치나물* 자메이카소스닭구이H 배추김치(자율) 제주감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/44.6/138.3/4.7	찰흑미밥 새알심만두떡국 닭고구마조림 취나물무침 깨찰감부각* 배추김치(자율) 딸기잼팔미어파이* * 에너지/단백질/칼슘/철 873.3/30.1/89.4/3.0	김치볶음밥(참치)&계란후라이 팽이버섯된장국 베이컨크림스파게티 배추김치(자율) 치즈함박스테이크*소스 이오요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,211.2/48.1/280.8/4.4	찰보리밥 사골곰탕&소면 오리훈제/무쌈 돈육고구마강정H 무말랭이고춧잎무침* 배추김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,267.4/58.2/123.9/2.9	잡곡밥 마라탕 도라지오이무침* 껌바로우 배추김치(자율) 딸기사고 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/14.6/61.7/7.0
9/9 	9/10 	9/11 	9/12 	9/13 
기장밥 부대찌개/라면사리 방울카프레제샐러드 오징어볶음H 햄감자채볶음 배추김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.8/37.2/98.9/1.9	찰흑미밥 얼갈이된장국 연두부*양념장 시금치나물* 치즈불닭H 배추김치(자율) 미숫가루H * 에너지/단백질/칼슘/철 952.0/48.4/254.0/4.1	카레라이스 꼬치어묵국 단무지채무침H 마늘후레이크치킨H 배추김치(자율) 마시는요거트(사과)* * 에너지/단백질/칼슘/철 891.4/37.1/201.3/2.6	찰보리밥 순대국 부추양파무침* 떡갈비채소볶음H 해물우동야채볶음 총각김치* 한라봉퓨레 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,204.2/41.9/131.6/7.7	찰흑미밥 버섯야채된장국 돈육콩나물볶음 해물완자전(완)H 배추김치(자율) 고르곤졸라또띠아피자* * 에너지/단백질/칼슘/철770 .2/46.0/199.9/2.7
9/16 	9/17 	9/18 	9/19 	9/20 
추석	추석	추석	기장밥 명란 순두부찌개 골뱅이소면무침 울외장아찌무침* 파채돈까스H 배추김치(자율) 복숭아주스* * 에너지/단백질/칼슘/철 889.8/25.9/124.8/3.4	인도커리/난 잡곡밥 콩나물김치국 꼬들단무지무침H 치파이* 배추김치(자율) 망고사고 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,113.9/35.7/153.0/11.2
9/23 	9/24 	9/25 	9/26 	9/27 
찰보리밥 해물짬뽕국 메추리알장조림 고추잡채&가리비꽃빵H 참치김치볶음H 양상추샐러드*딸기D * 에너지/단백질/칼슘/철 853.5/52.8/170.3/4.3	찰흑미밥 맑은콩나물국 연두부/양념장H 미역줄기맛살볶음* 순살닭갈비볶음H 배추김치 미니바닐라파이* * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/44.9/175.3/5.9	김가루주먹밥 잔치국수 골뱅이채소무침H 타코야끼 배추김치H 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,193.2/41.0/241.3/5.1	찰보리밥 참치김치찌개 시금치나물* 마라돈육불고기H 깨찰감부각* 깍두기* 찰갯고구마빵* * 에너지/단백질/칼슘/철 846.5/40.7/115.0/3.2	잡채밥/짜장소스 민물새우호박국 꼬들단무지무침H 유린기H 배추김치(자율) 이오요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.6/35.3/353.7/4.0
9/30 				
김가루주먹밥 베트남쌀국수 양파초간장무침 짜조/칠리소스 배추김치H 애플망고라씨* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,320.4/40.4/336.7/6.2				