



우리나라 전통 명절 '추석'

음력 8월 15일은 우리 민족의 제일 큰 명절인 추석이며, 추석은 가배일, 중추절, 가위, 한가위라 불리고 풍년을 이루게 한 하늘에 감사를 드리고, 우리를 보살펴 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

재미있는 추석 이야기

신라 유리왕(삼국사기 기록) 때에 나라 안의 부녀자들이 두 편으로 나누어 한 달 동안 길쌈을 하여 마지막 날인 8월 15일에 승부를 가려 진 편에서 송편, 기름에 지진 고기, 전 등 갖가지 별식과 밤, 대추, 머루, 다래, 배 등을 준비하면 양편은 원을 그리며 둘러앉아 함께 먹으며 노래와 춤을 즐겼습니다. 추석놀이로는 달맞이, 강강술래, 줄다리기, 씨름, 풍물놀이 등이 있습니다.

추석 전통 음식



송편 : 추수를 일찍 하는 벼를 올벼라고 하며 이 햅쌀에 햇녹두, 청태, 콩, 깨 등의 속을 넣고 송편을 만듭니다. 시루에 찌 때 솔잎을 송편 사이사이에 두어 찌냅니다.



토란국 : 토란은 추석 전부터 나오기 시작하는 식물이며 쇠고기를 넣어 맑은 국을 끓입니다.



달찜 : 가정에서 닭을 키우던 시대에는 추석 무렵이 햇닭에 살이 올라서 한참 맛이 있을 계절이므로 달찜이 추석 절식으로 적당합니다.



햇밤 : 햇밤으로 밥밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.

송편과 관련된 속담



“푼주의 송편이 주발 뚜껑 송편 맛보다 못하다”

푼주와 같이 좋은 그릇에 담긴 맛있는 송편이라 할지라도 정성과 사랑이 담기지 않으면 값어치 없고 불품없는 주발 뚜껑에 담긴 송편보다 맛이 좋을리 없다는 뜻의 속담. 음식에는 무엇보다도 만든 사람의 정성과 따뜻한 사랑이 담겨야 하고 오붓한 정을 나누는 것이 중요하다는 의미



“더도 말고 덜도 말고 늘 한가위만 같아라”

팔월 추석 때 음식을 많이 차려놓고 밤낮을 즐겁게 놀듯이 한평생을 이처럼 지내고 싶다는 뜻의 속담. 추석은 우리나라에서 일년 중 가장 큰 명절이고 오곡백과가 익는 계절인 만큼 모든 것이 풍성하고 남녀노소 밤낮을 가리지 않고 즐겁게 지냈다는 의미



“보은 아가씨 추석비에 운다”

추석절인 가을에 비가 오는 것을 농가에서는 매우 반갑지 않게 여긴다는 뜻의 속담. 곡식이나 과일이 결실을 맺어 수확할 때인 추석 무렵에 비가 오면 흉년이 들어 혼수를 장만하지 못하게 되므로 시집을 가기 힘들어 눈물을 흘린다는 의미

※ 자료 출처 : [네이버 지식백과] 한국세시풍속사전

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

✓기름 1작은술에 약 35kcal나 해요! 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



단감 1개 100kcal
사과 1개 100kcal



삼색나물
(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※ 1일 식이섬유 충분섭취량 (12g/1000kcal)

※ 자료 출처 : 식품의약품안전처





9월 학교급식 식단 안내



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

< 학교급식 식재료 원산지 표시 >

* 쌀:친환경국내산
* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
* 쇠고기:국내산(한우)
* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 꽃게: 국내산
* 낙지, 주꾸미 : 베트남산
* 명태, 코다리, 북어채: 러시아산
* 다랑어/다랑어가공품: 원양산
* (고등어,삼치,조기,갈치)가공품: 국내산

* 콩:국내산, 두부/콩가루 콩: 국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
* 오징어채가공품(진미채): 페루산

* 갈치: 국내산,세네갈산
* 아귀: 국내산
* 명엽채(어육): 베트남산

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴변동 가능합니다.

※ 위 일정은 학사일정 및 식재료 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

9/1 Fri 생일밥상

쌀밥
한우미역국(13.16)
돼지갈비찜(5.6.10.13.18)
동그랑땡
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
깻잎순나물볶음
배추김치(9.13)
생일케익(1.2.5.6.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
979.9	48.2	260.0	4.9

9/4 Mon

혼합잡곡밥(5)
오이미역냉국(13)
고추장불고기
(5.6.9.10.13.17.18)
메추리알새송이조림
(1.5.6.13)
양배추찜+쌈장(5.6)
배추김치(9.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
760.4	35.5	206.7	3.4

9/5 Tue

수수밥
등뼈감자탕(5.6.10)
순살후라이드(2.5.6.12.1
3.15.18)
숙주무침(18)
열대과일샐러드(1.2.5.6.13)
배추김치(9.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
774.6	45.1	95.6	2.8

9/6 Wed 채식의 날

로제스파게티(1.2.5.6.10.
12.13.15.16.18)
양송이소프(2.5.6.13.16)
작은참치주먹밥(1.2.5.6.9
.13.16.18)
두부양념조림(5.6.13.18)
배추김치(9.13)
인절미갈릭토스트
(1.2.5.6.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
779.4	26.3	251.9	4.0

9/7 Thu

차조밥
달걀국(1.13)
오리불고기(5.6.13.16.18)
크림우동(2.5.6.12.13)
취나물된장무침(5.6.13)
얼갈이배추겉절이(5.6.13)
블루베리담은
요거트(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
750.9	22.6	253.5	3.8

9/8 Fri

검정쌀밥
콩나물국(5.9)
고구마치즈돈까스
+양송이소스(1.2.5.6.10.12.1
3.15.16.18)
볼락구이(2.5.6.12.13.16.18)
배추김치(9.13)
오이소박이(13)

에너지	단백질	칼슘	철분
580.1	28.8	133.2	2.2

9/11 Mon

쌀밥
모듬햄부대찌개(1.2.5.6.
9.10.12.13.15.16.18)
파채함박스테이크(1.2.5.
6.10.12.13.16)
어묵볶음(1.5.6.13.16.18)
오이고추무침(1.5.6.18)
깍두기(9.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
903.6	32.5	214.1	3.0

9/12 Tue

기장밥
육개장(1.5.6.13)
햄달걀말이
(1.2.5.6.10.15.16)
김가루실파무침(5.6.13.18)
맛탕(1.2.5.6.13)
배추김치(9.13)
망고치즈샐러드(1.2.5.6.
13)

에너지	단백질	칼슘	철분
755.7	20.8	125.0	3.0

9/13 Wed 수다날

잔치국수(1.5.6.9.13)
작은밥
고기만두찜(1.5.6.10.13.16.18)
단무지
배추겉절이(9.13)
복숭아젤리(1.2.5.11)

에너지	단백질	칼슘	철분
587.4	18.2	193.1	3.9

9/14 Thu

현미밥
꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.18)
안동식찜닭(5.6.13.15.16.18)
감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)
고등어양념구이(2.5.6.7.
13.18)
배추김치(9.13)
사과

에너지	단백질	칼슘	철분
933.1	46.0	249.1	4.0

9/15 Fri

콩보리밥+약고추장
(5.6.13.16)
건새우아욱국(5.6.9.13.18)
쫄면(5.6.13)
떡볶이&김말이튀김
(1.5.6.13.16.18)
열무김치(9.13)
사과쥬스(5.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
774.1	18.9	300.1	11.1

9/18 Mon

혼합잡곡밥(5)
설렁탕(1.5.6.10.13.16)
고추장불고기/야채쌈
(5.6.10.13)
파리초멸치조림(5.6.13)
애너타리겨자냉채(13)
배추김치(9.13)
파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
749.6	44.3	353.4	4.2

9/19 Tue

수수밥
마라탕(1.2.5.6.10.12.13.1
5.16.18)
유린기(2.5.6.15.18)
달걀장조림(1.5.6.10.13)
브로콜리초무침(5.6.13.17)
배추김치(9.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
750.4	35.2	86.7	3.0

9/20 Wed 수다날

작은밥
김치우동(1.2.5.6.9.13)
돈까스(1.2.5.6.10.12.13)
궁채장아찌(13)
배추김치(9.13)
얼음동동 미숫가루(2.5.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
610.2	14.4	184.7	2.5

9/21 Thu 채식의 날

삼색나물비빔밥(5.13)
송송
건파래볶음(5)
김치고추장떡(1.5.6.9.13.17.18)
배추김치(9.13)
청포도크로플(1.2.5.6.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
704.7	21.1	223.8	3.5

9/22 Fri

검정쌀밥
사골조랭이떡국(1.5.6.13.16)
파채올린떡갈비
(5.6.10.15.16.18)
코다리강정(5.6.12.13.16.18)
미역줄기볶음(5.6)
배추김치(9.13)
요구르트(2)

에너지	단백질	칼슘	철분
791.8	32.6	165.4	2.6

9/25 Mon

소시지오므라이스
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
시래기된장국(5.6.13)
팝콘치킨+에이드
(1.2.4.5.6.12.13.15.18)
배추김치(9.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
754.4	32.1	189.2	3.5

9/26 Tue

짜장덮밥
(2.5.6.10.13.18)
순두부찌개(1.5.13.17)
탕수육(1.5.6.10.11)
부추단무지무침
배추김치(9.13)
포도음료(5.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
766.4	26.9	188.4	6.6

9/27 Wed

현미밥
쇠고기무국(5.13.16)
고추장돼지갈비찜
(5.6.10.13.18)
동태전,김치전
(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
삼색나물(5.6.18)
배추김치(9.13)
우리쌀송편

에너지	단백질	칼슘	철분
901.2	41.7	182.7	3.6



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