전주용흥중학교
http://www.yongheung.ms.kr
2024 – 96호
교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)

9월 영양소식지

http://www.yongheung.ms.kr

전주시 완산구 장승배기로 12
(삼천동1가 306-36번지)
063) 237-2732~3
예체능보건부

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 나뉘어 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 찔 때 솔잎을 송편 사이사이에 두어 쪄냅니다.

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

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

햇밤 : 햇밤으로 밤밥, 다식, 율란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.

송편과 관련된 속담

"푼주의 송편이 주발 뚜껑 송편 맛보다 못하다"

푼주와 같이 좋은 그릇에 담긴 맛좋은 송편이라 할지라도 정성과 사랑이 담기지 않으면 값어치 없고 볼품없는 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"

추수철인 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 **300kcal**입니다.

송편 5~6개

곶감 4개

절편 5~6개

한과 12개

밤 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, ③메밀, 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 각별한 주의를 부탁드립니다.

9/2 Mon

- 쌀밥
- 조랭이떡미역국(5.6.9)
- 제육볶음(5.6.10.13)
- 동그랑땡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 삼색나물(5.6)
- 배추김치(9)
- 생일케익(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
771.7	42.0	254.3	3.9

9/3 Tue <추첨권>

- 보리밥
- 감자된장국(5.6)
- 참치볶음김치/온두부 (5.9.13.16.18)
- 날치알달걀찜(1.9)
- 얼갈이된장무침(5.6)
- 깍두기(9)
- 블루베리크림바게트 (2.5.6.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
756.0	28.5	276.5	4.9

9/4 Wed 수다날

- 군대리아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 소고기주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18)
- 시리얼(5.6)
- 양념감자튀김(5.6)
- 배추김치(9)
- 우유(2)

에너지	단백질	칼슘	철분
1001.4	29.2	486.9	5.0

9/5 Thu

- 기장밥
- 북어달걀국(1)
- 순살양념치킨 (5.6.12.13.15)
- 볼락구이(2.5.6.12.13.16.18)
- 들깨무나물(5.6.9)
- 총각김치(9)
- 포도

에너지	단백질	칼슘	철분
757.3	37.4	161.1	2.5

9/6 Fri

- 검정콩밥(5)
- 어묵김치국(1.5.6.9)
- 수육*야채쌈(5.6.10.13)
- 감자채베이컨볶음(5.10)
- 콩나물파채무침(5)
- 보쌈김치(9)
- 아이스티(11.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
970.3	51.4	237.3	4.7

9/9 Mon <추첨권>

- 쌀밥
- 청국장(5.6.9)
- 분모자로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.15.16.18)
- 부추전(1.5.6)
- 브로콜리초무침(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 얼음동동미숫가루(2.5.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
803.9	23.2	370.6	5.1

9/10 Tue

- 현미밥
- 오이미역냉국(5.6.13.16)
- 오리불고기(5.6.13)
- 소고기메추리알장조림(1.5.6.16)
- 고구마줄기볶음(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 멜론

에너지	단백질	칼슘	철분
770.2	31.4	226.6	4.3

9/11 Wed 수다날

- 깐부치밥(1.5.6.9.13.15)
- 콩나물국(5.9)
- 새우튀김+단호박튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13)
- 궁채장아찌
- 깍두기(9)
- 사과즙(13)

에너지	단백질	칼슘	철분
897.1	27.9	225.5	3.2

9/12 Thu

- 흑미밥
- 등뼈감자탕(5.6.10)
- 안동식찜닭(5.6.13.15)
- 골뱅이야채무침(5.6.13)
- 근대된장무침(5.6)
- 배추김치(9)
- 우리밀쿠키(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
931.2	47.8	136.7	3.6

9/13 Fri

- 혼합잡곡밥(5)
- 한우불낙전골(16)
- 육전/떡새우완자전 (1.5.6.10.13.16.18)
- 고사리볶음(5.6)
- 배추김치(9)
- 약과(1.5.6)
- 식혜

에너지	단백질	칼슘	철분
754.1	33.7	139.2	4.0

9/16 Mon

9/17 Tue

9/18 Wed

9/19 Thu <추첨권>

- 나물비빔밥(1.5.6.13)
- 누룽지
- 김치고추장떡(5.6.9)
- 건파래볶음(13)
- 배추김치(9)
- 망고사고펄라떼(2)

에너지	단백질	칼슘	철분
846.2	18.7	286.2	2.5

9/20 Fri

- 보리밥
- 나주곰탕/소면(1.5.6.13.16)
- 닭봉떡조림(5.6.13.15)
- 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16)
- 숙주무침
- 깍두기(9)
- 파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
792.5	36.9	87.2	2.4

9/23 Mon

- 기장밥
- 모듬햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16)
- 파채올린떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18)
- 고등어구이(5.6.7)
- 오이고추된장박이(5.6.13)
- 총각김치(9)
- 치즈핫도그/요구르트 (1.2.5.6.10.15.18)

에너지	단백질	칼슘	철분
947.3	32.4	320.3	4.7

9/24 Tue

- 서리태콩밥(5)
- 오리탕(5.6)
- 매콤크림우동 (2.5.6.12.13.16)
- 마파두부(5.6.12.13.18)
- 도라지오이생채(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 요거트+초코시리얼 (2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
913.6	32.4	320.3	4.7

9/25 Wed <뽑기날>

- 카오팟주먹밥(5.6.15)
- 잔치국수(1.5.6.9)
- 닭꼬치(5.6.13.15)
- 깍두기(9)
- 자두맛음료

에너지	단백질	칼슘	철분
717.7	27.3	173.9	7.7

9/26 Thu

- 율무밥
- 차돌된장찌개(5.6.16)
- 김치닭볶음탕(5.6.9.13.15)
- 옥수수콘치즈구이 (1.2.5.6.8.13)
- 참나물무침
- 깍두기(9)
- 방울토마토(12)

에너지	단백질	칼슘	철분
757.6	39.5	292.0	3.4

9/27 Fri <추첨권>

- 쌀밥
- 사골조랭이떡국(5.6.13.16)
- 오징어김치전(1.5.6)
- 감자조림(5.6.13)
- 깻잎볶음
- 배추김치(9)
- 에그타르트(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
738.1	18.6	140.7	2.1

9/30 Mon

- 흑미밥
- 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 어묵볶음(1.5.6.13.18)
- 애느타리겨자냉채(13)
- 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12.13)
- 배추김치(9)
- 시험뿌셔뿌셔(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
813.1	39.2	134.0	2.9

< 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
* 아귀: 국내산
* 명엽채(어육): 베트남산

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴변동 가능합니다.

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