



< 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! 우리 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?



소고기국물
300g
266kcal



송편
17개
60kcal



갈비찜
200g
531kcal



공기밥
120g
300kcal



도토리전
4쪽
300kcal



호박전
8개
290kcal

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 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(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,낙지는 미사용 | |



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
보리밥 시래기국 ⑤⑥ 오리훈제&쌈무 ①⑤ 연근칩 ①⑤⑥ 쫄면무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②⑤⑥	검정쌀밥 김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 소시지볶음 ②⑤⑥⑩⑫ 오꼬노미계란말이 ①⑤⑥ 생갯잎무침 ⑤⑥ 석박지 ⑨ 멜론	강황쌀밥 웅심이수제비국 ⑤⑥ 돈육강정 ①②⑤⑥⑩⑫ 건파래볶음 연두부/양념간장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도	차수수밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫ 볶음우동 ①⑤⑥⑨⑫⑫ 웨지감자 ②⑩ 무장아찌무침 무김치 ⑨	차슈덮밥 ①⑤⑥⑩ 묵말이 ⑤⑥⑨ 군만두 ①②⑤⑥⑩ 단무지 조기나물찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
에너지 1067.9 단백질 45.6 칼슘 256.2 철분 8.4	에너지 791.7 단백질 36.5 칼슘 219.7 철분 6.5	에너지 824.1 단백질 30 칼슘 233.7 철분 6	에너지 1024.7 단백질 41.6 칼슘 450.6 철분 4.8	에너지 839.6 단백질 49.4 칼슘 136.3 철분 6.9
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu 추석	9/13 Fri 추석
차수수밥 머위돌깨국 ⑨ 닭다리구이 ⑤⑥⑫⑮ 채소감자전 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 멜론	검정쌀밥 어묵국 ①⑤⑥⑨ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫ 피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음 배추김치 ⑨ 요구르트	보리밥 버섯된장국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩ 채소/쌈장 ⑤⑥ 무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 골드파인애플		
에너지 851.9 단백질 48.7 칼슘 229 철분 6.4	에너지 914.4 단백질 49.2 칼슘 511.7 철분 5.6	에너지 741.7 단백질 41.1 칼슘 178.8 철분 6.7		
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 매운돼지갈비찜 ⑤⑥⑨ 계란찜 ①⑤⑨ 새우완자전 ①⑤⑥⑨ 숙주나물무침 석박지 ⑨	보리밥 민물새우시래기국 ⑤⑥⑨ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑮ 잡채 ①⑤⑥⑧⑨⑩⑫ 브로컬리숙회 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 토마토 ⑫	현미밥 북어국 ①⑤⑨ 육전&파채무침 ①⑤⑥⑩ 오징어채조림 ①⑤⑥⑦ 콩나물무침 ⑤ 크림소스떡볶이 ②⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨	차수수밥 순두부찜뽕국 ⑤⑥⑨⑫⑫ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑫ 김말이구이 ①⑤⑥ 목셀러드 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ 골드파인애플	볶음밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑫ 들깨버섯국 ⑨ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑫ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 단무지 배추김치 ⑨ 멜론
에너지 718.5 단백질 44.6 칼슘 458.1 철분 5.3	에너지 798.4 단백질 38.9 칼슘 220.3 철분 6.1	에너지 816.1 단백질 34.9 칼슘 228 철분 5.3	에너지 785.5 단백질 27.6 칼슘 264.4 철분 6	에너지 785.9 단백질 32.7 칼슘 471.1 철분 5.5
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑨ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 가지미운살튀김 ②⑥ 배추김치 ⑨ 또띠아피자 ①②④⑤⑥ 요구르트 ②	차수수밥 감자탕 ⑤⑥⑩ 닭튀김 ①⑤⑥⑮ 찜닭&떡볶이 ①②⑤⑥⑨⑫ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	검정쌀밥 청국장찌개 ⑤⑨ 닭다리살훈제 ⑥⑨⑩⑫ 두부치즈구이 ②⑤⑥⑩⑫ 호두견새우볶음 ⑤⑥⑨⑫ 무생채 ⑨ 배추김치 ⑨	강황쌀밥 쇠고기미역국 ⑩ 포크커틀릿 ①②⑤⑥⑩⑫ 오이무침 ⑤⑥ 타코야끼 ①⑤⑥⑨⑫ 배추김치 ⑨ 바나나	작은밥/김가루 홍어찌개 ⑤⑥⑧⑨ 스파게티 ①②⑤⑥⑨⑫ 새우튀김 ①⑤⑥⑨⑫ 시래기된장지짐 ⑤⑥⑨ 석박지 ⑨ 아삭한 배
에너지 962.5 단백질 49.5 칼슘 517.5 철분 6.8	에너지 916.3 단백질 54.8 칼슘 346.7 철분 3.8	에너지 817 단백질 46.8 칼슘 554.6 철분 7.1	에너지 921.7 단백질 42.6 칼슘 162.2 철분 6.2	에너지 784 단백질 27.3 칼슘 233.1 철분 6.5
9/30 Mon				
보리밥 된장국 ⑤⑥ 스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑫ 메추리알조림 ①⑤⑥ 불만두 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 갯잎장아찌 ⑤ 배추김치 ⑨				
에너지 833.9 단백질 39.7 칼슘 319.6 철분 7.2				

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

- ☞ 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 ☎ 237-2735) 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ☞ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합시다.