

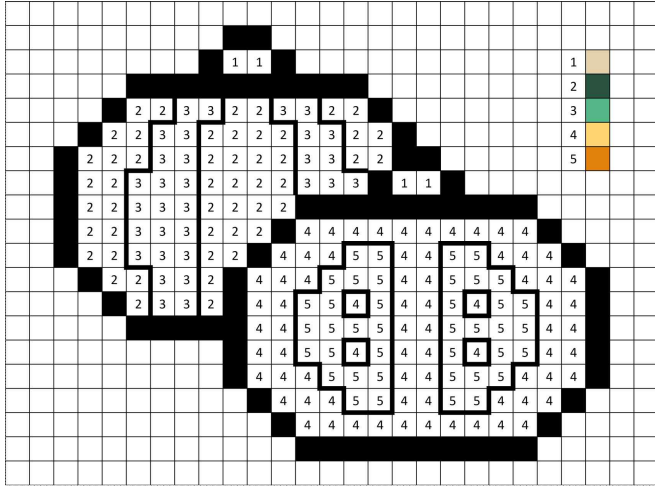


2023년 9월 급식소식

행복한 배움
아름다운 나눔

9월 식재료 단호박과 우리의 명절 한가위!

9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분 함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 준답니다.

가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 29일! 8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리기 등 하기도 하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석!

커다란 보름달을 보며 짝 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요. 여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 '송병'이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 '오색송편'은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 '감자송편'은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 맛을 내는 것이 특징!



충청도의 '호박송편'은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 '모시송편'은 모시 잎을 넣은 반죽에 박콩, 팥, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '취송편'은 취를 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 취의 씹새로운 맛과 향이 특징!

제주도의 '완두송편'은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요.

바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다.

우리 학교는 역시 경기도 오색송편으로 두가지 색의 송편을 먹을 예정이랍니다.

9월 소원도 빌고우리 하중초 학생들 모두 풍요로운 달이 되었으면 좋겠네요.

2023. 9. 1.

하 중 초 등 학 교 장

그릇을 비우면
지구가 깨끗해져요

9월 식단 안내

| 영양량 및 원산지 표시 | 쌀, 잡곡 | 김치(배추, 고춧가루) | 쇠고기 가공품 | 돼지고기 가공품 | 닭고기 가공품 | 오리고기 가공품 | 콩류, 두부류 | 꽃게 | 삼치, 조기, 아귀 | 오징어 | 전복, 우럭 | 다랑어 (참치) | 낙지, 쭈꾸미, 갈치 | 명태(대구, 동태, 코다리) | 장어, 미꾸라지 | 우렁챙이, 가리비 |
|-----------------------|--|--------------|----------|----------|---------|----------|---------|----|------------|-----|--------|----------|-------------|-----------------|----------|-----------|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 중국산 또는 베트남산 | 러시아산 | 국산 | . |
| 표시 | 잡곡, 잡쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 알레르기 정보 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. ◆ 식단표 메뉴 옆에 알레르기 유발식품을 위의 숫자로 표기하오니 해당 아동이 주의하여 섭취하지 않도록 해주세요. 또한 그 외 특정 알레르기가 있는 학생은 홈페이지에 게시되는 주간식단계획표를 꼼꼼히 확인하시고 그 식품을 섭취하지 않도록 지도 부탁드립니다.(학교홈페이지>알림터>급식실) > 식단은 학교 사정(물품불량, 물품수급, 천재지변 등)으로 변동될 수 있습니다. | | | | | | | | | | | | | | | |

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|--|---|---|--|--|
| 축산물이력확인QR코드 | *급식계약 정보 안내* | | | 1일 생일축하해요~ |
|  | 농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 태진수산 공 산 품: 한우리식품 공동구매: 현존물산 | | | 완두콩밥,(5) 들깨미역국,(5.6.8.9.13) 부추잡채,(5.6.8.10.13.16.18) 등갈비바베큐푹킴,(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치,(9.13) 캔디떡(5.13) |
| 4일 | 5일 | 6일 잔반 없는 날 | 7일 | 8일 |
| 10잡곡밥,(5) 쇠고기낙지전골,(5.6.8.9.13.16) 시금치겉절이,(9.13) 연어매콤스테이크,(13) 배추김치,(9.13) 타르타르소스,(1.5.13) 바나나. | 쥐눈이콩밥(5) 콩나물국,(5.6.8.13) 팥평채,(5.6.16) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치,(9.13) 미숫가루(2.5.13) | 김치도리야(2.5.6.9.10.13) 유부채된장국,(5.6.8.9.13) 교촌식닭튀김(2개),(2.5.6.12.13.15) 백김치,(9) 후르츠라이트,(2.5.6.11) 유과(5) | 귀리밥,(6) 열갈이배추된장국(5.6.8.9.13) 삼장이랑오이랑,(1.5.6.13) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13) 팥두기,(9.13) | 현미밥,(6) 배감자탕,(5.6.8.9.10.13) 굴뱅이소면무침+(1.6.13) 달걀말이,(1.13) 썬박지,(9.13) 머루포도 |
| 11일 | 12일 | 13일 잔반 없는 날 | 14일 | 15일 |
| 녹두밥,(6) 쇠고기무국,(5.6.8.9.13.16) 두부구이조림,(2.5.6.13.18) 감자채어묵볶음,(1.5.6) 배추김치,(9) 포도* | 발아현미밥,(6) 해물탕,(5.6.8.9.13) 뼈없는 안동찜닭,(5.6.13.15) 오이부추무침,(9.13) 배추김치,(9.13) 마시는요거트(요거타입)(2) | 자장밥,(2.5.6.10.13) 스틱단무지*(13) 들기름메밀떡국수(3.5.6.13) 국수대체식(도토리묵) 찹쌀군만두(1.2.5.6.10.13) 백김치,(9) | 조각강낭콩밥,(5) 참치김치찌개,(5.6.8.9.13) 비름나물무침(고추장된장)(5.6.13) 흑임자사과샐러드,(1.2.5) 임연수테리아끼구이,(5.6.13) 충각김치,(9.13) | 기장밥,(6) 근대두부된장국*(5.6.9.13) 들미나리무생채*(13) 돈파스,(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 야쿠아돈파스소스,(5.6.12.13.18) 깻잎김치,(9) |
| 18일 | 19일 | 20일 잔반 없는 날 | 21일 | 22일 |
| 보리밥,(6) 된장찌개,(5.6.13) 상추쌈과 쌈장,(1.5.6.13) 오리불고기,(5.6.13) 배추김치,(9.13) | 차조밥,(6) 옥개장,(5.6.8.9.13.16) 미역줄기볶음, 삼치카레튀김,(2.5.6.12.13.16.18) 썬박지,(9.13) 사과,(13) | 오므라이스,(1.2.5.6.10.12.13.15) 미역채된장국,(5.6.8.9.13) 궁채장아찌,(5.6) 쇠고기퀘사딜라,(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치,(9.13) 아이키케(홍삼음료) | 겉정콩밥,(5) 브로커리소프,(2.5.6.13.16) 오이생채,(5.6.13) 단호박떡합박스테이크,(1.2.5.6.10.13.16) 스테이크소스(1.2.5.6.12.13.16) 팥두기,(9.13) | 찹옥수수쌀밥,(6) 순두부찌개,(1.5.6.8.9.10.13.18) 시금치들깨무침,(5.6) 매콤간장치킨,(4.5.6.13.15) 배추김치,(9.13) 거봉. |
| 25일 | 26일 | 27일 한가위 | 28일 | 29일 |
| 현미잡쌀밥,(6) 떡갈만두국,(1.5.6.8.9.10.13) 가자미소스구이(2.5.6.13) 수제배추겉절이,(9.13) 깻잎김치,(9) 배* | 옥수수밥,(6) 시금치된장국,(5.6.13) 콩나물잡채(1.5.6.16.18) 고추장묵살구이&무쌈,(5.6.10.13) 배추김치,(9) | 나물비빔밥,(5.6.13) 토란국,(5.6.8.9.13) 빈대떡(녹두전),(5.6.9.10.13) 나박김치,(9) 쇠고기고추장볶음(5.6.13) 송편 | | |