

알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. <b>특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 주의 바랍니다.</b>											
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.											
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	소, 돼지, 닭, 오리고기/가공품	낙지, 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/가공품	꽃게	참조기	두부, 콩 /가공품	다량어 /가공품	넙치, 조파볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세
	국내산 (시흥)	국내산	국내산	국내산, 중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산, 인도네시아산	국내산
월	화		수 수요일은 다 먹는 날		목		금					
			16일		17일		1일 〈경상도 음식 체험의 날〉					
							통영 싸먹는 충무김밥& 오징어무침 (5.6.13.17) 부산 물떡어묵국(1.5.6.9) 안동 찜닭 (5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 성주 참외					
4일 〈9월 생일 축하의 날〉	5일		6일		7일		8일					
귀리밥 소고기미역국(5.6.13.16) 돈육묵은지찜(5.6.9.10.13.18) 애호박새송이볶음(5) 오이김치(9) 행운의 당첨케이크 (1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 유부배추국(5.6) 해물콩나물볶음(5.6.9.13.17) 콘치즈달걀찜(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 총각김치(9) 그린키위		오리불고기비빔밥(5.6.10.12.13.16) 연두부맑은국(5.6.13) 갈릭소스알감자구이(1.2.5.6.10.13) 깍두기(9) 사과주스(13)		녹차칼슘밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18) 하트떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18) 청포묵무침(1.5.6.13) 깻잎김치(9) 대추방울토마토(12)		발아현미밥 들깨감자옹심이국(5.6.8.9.13.18) 제육볶음(5.6.10.13) 우렁쌈장/양배추쌈(5.6.13) 배추김치(9) 딸기우유(2)					
11일	12일		13일		14일		15일 〈추억의 옛날 도시락〉					
짬뽕(1.5.6.9.10.13.17.18) 새콤달콤유린기(5.6.13.15) 중국식오이무침(파이향과)(13) 백김치(19) 오렌지주스(13)	오색쌀밥 돼지국밥(5.6.9.10.13.16) 매콤메밀전병(2.3.5.6.16.18) 부추무침(13.) 석박지(9) 초코링토픽요거트(2.5.6.11)		김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미역장국(5.6) 고구마치즈토픽돈가스(1.2.5.6.10) 황도샐러드(1.2.5.11.12.13) 오이김치(9)		차수수밥 매콤소고기무국(5.6.16) 사과드레싱연어구이(1.2.5.13) 당면콩나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 멜론		보리밥 햄구이(1.2.5.6.10.16.) 달걀프라이(1.5.) 멸치볶음(5.6.13.) 김치볶음(5.9.13.) 김구이 추억의강정(4.5)					
18일	19일		20일		21일		22일					
차조밥 소고기콩나물국(5.6.13.16) 닭카레조림&또띠아쌈(2.5.6.12.13.15.16.18) 게맛살채소생채(13.18) 총각김치(9) 마시는요거트(2)	기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 달고기두부전(5.6.13) 바질크림떡볶이(1.2.5.6.10.13) 오이김치(9) 샤인머스켓		김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 돈사골국수(1.2.5.6.10.13.15.16) 문어볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 매실장아찌 깍두기(9)		옥수수쌀밥 꼬물이만둣국(1.5.6.10.16.18) 소고기메추리알고추장조림(1.5.6.12.13.16) 시금치무침 배추김치(9) 약과파운드케이크(1.2.5.6.14)		가바쌀밥 오징어무국(5.6.13.17) 반반치킨(후라이드/양념)(1.2.5.6.12.13.15) 두부툇무침(5) 깍두기(9) 골드파인애플					
25일	26일		27일 〈미리먹는 추석 음식〉		28일		29일					
클로렐라밥 다시마무채국(5.6.9) 오리엔탈목삼겹구이(5.6.10.12.13.18) 쫄면무침(5.6.13) 무말랭이김치(9) 감귤	하이라이스 (2.5.6.12.13.16) 치킨퀘사디아(1.2.5.6.12.13.15.18) 방울토마토카프레제(1.2.5.6.12) 깍두기(9) 수제청포도에이드		칼슘참쌀밥 토란소고기국(1.5.6.13.16) 갈비육전(1.5.6.10.13.15.18) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9) 깨송편									

## 가을을 알리는 '백로'와 '추분'

### 15번째 절기 [백로]

본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했습니다. 백로 무렵에는 장마가 걷힌 후여서 맑은 날씨가 계속되어 높은 가을 하늘을 느낄 수 있습니다.

### 16번째 절기 [추분]

낮과 밤의 길이가 같아지는 날이에요. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 됩니다. 추분을 즈음하여 논밭의 곡식을 거두어들이고 고추나 산채를 수확하여 말리는 등 다양한 가을건이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있습니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

## '추석'의 먹거리와 풍속

민족 대명절 추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이에요. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 고치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있습니다.

### [달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속입니다. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했습니다.

### [차례와 성묘]

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 합니다. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일 등을 제사 음식으로 올립니다.

### [강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤입니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

## 식중독 없는 건강한 추석 나기



손은 수시로 흐르는 물에 비누를 이용하여 20초 이상 씻기.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시 4시간을 넘기지 않도록 한다.



추석 성묘 시 자동차 트렁크에 음식을 보관할 경우 아이스박스 이용하기.

2023년 8월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]