



제 2024-6243호

9월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	명태 (동태, 코다리) /가공품	고등어/ 가리비 /가공품	아귀/전복 /가공품	갈치/방어 /가공품	다랑어 /가공품	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	조기/방 머릿부세 /가공품	두부 /통부
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 셰프스킵	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	①난류, ②유유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. * 특정가공식품 표시된 ‘본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	• 위 식단은 유치원사정 (검수물품불량, 물가변동, 물품수급사정) 등에 따라 변경될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “ 수 요일은 다 먹는 날 ”로 운영합니다. • 매일 09:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다.															

9월- 영양 식생활 교육자료

추 석

음력 8월 15일

중추절, 한가위 등으로 부릅니다.

농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절

햇곡식과 햇과일이 풍성한 때로 햇곡식으로 떡을 빚고 햇과일을 따서 조상에게 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

온가족이 추석의 절기음식을 즐기면서 화기애애한 이야기꽃을 피우는 날입니다.

‘추석’의 먹거리와 풍속



달맞이

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요.



차례와 성묘

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 ‘차례’라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 ‘성묘’라고 해요. 제사상에는 추석의 절기인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사음식으로 올려요.



강강술래

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

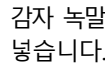
각 지방의 이색 송편

서울·경기도 - 오색송편



색으로 색을 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨소를 넣습니다.

강원도 - 감자송편



감자 녹말을 반죽하고 팔, 강낭콩 소를 넣습니다.

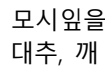


충청도 - 호박송편



호박과 멥쌀가루를 섞은 반죽에 대추, 깨소를 넣습니다.

전라도 - 모시송편



모시잎을 삶아 반죽에 섞고 콩, 팥, 밤, 대추, 깨소를 넣습니다.



경상도 - 칩송편



칩을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣습니다.

제주도 - 완두송편



완두콩 소를 넣으며, 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

추석음식 건강하게 즐기기

송편6개 336칼로리 > 쌀밥 1공기 300칼로리

조금씩 먹기

조금씩 맛을 본다 생각하며 먹습니다.

접시에 덜어 먹기

접시에 덜어 먹으면 과식을 줄일 수 있습니다.

싱겁게 먹기

국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.

※출처: 경기도교육청참샘스쿨, 한국민속대백과사전, 세시풍속사전, 네이버 지식백과



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

2024. 8. 26.

산현유치원장