

“글로벌 예술 인재를 키우는 행복한 학교”

제2026-208호	가 정 통 신 문	안양예술고등학교
	9월 급식(중식) 안내	☎031-466-8853~6 FAX: 031-466-8857

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3	4
	옥수수알밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 삼색연근튀김 (2.5.6.12.13.16.18) 파채겉절이(5.6.13) 열무김치(9) *요구르트*(2)	기장밥 된장찌개(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 야채계란말이(1.5) 노각무침(5.6.13) 배추김치(9) *찰보루빵*(1.2.5.6)	흑미밥 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 동파육&청경채찜 (5.6.10.13.18) 샤오롱바오(1.5.6.10.16) 단무지 배추김치(9)/*배*	잔치국수(1.5.6) 충무김밥 닭꼬치(5.6.13.15) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 배추겉절이(9) *미숫가루라떼*(1.2.5.13)
7	8	9	10	11 *텀블러데이*
카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 미소국(5.6) 탄두리치킨(1.2.5.6.15)& 감자츄러스(2.5.6) 무화과리코타치즈샐러드 (2.12.13) 배추김치(9)/*초코팡팡*(2.5)	백미밥 순살삼계탕(15) 떡갈비구이(5.6.10.15.16) 코다리우조림(5.6.13) 도라지오이생채(13) 깍두기(9) *파인애플*	김치볶음밥&계란후라이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 복엇국(5) 돈마카츠(1.5.6.10) 양배추샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9) *아이스타*(11)	율무밥 명란순두부찌개(1.5) 닭볶음탕(5.6.13.15) 녹두빈대떡(5.6.9.10) 양파간장초절임(5.6.13) 배추김치(9) *퍼플멜로우컵케이크*(1.2.5.6)	카오키우뎃밥(1.5.6.10.13) 유부장국(5.6) 팟타이(1.9.13) 공심채볶음(5.6.13.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) *흑당버블티*(2.13)
14	15	16 *먹고싶어요*	17	18
흑미밥 얼큰순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 순살볼락구이 (2.5.6.12.13.16.18) 불고기볶음우동(5.6.13.18) 시금치나물/깍두기(9) *팍아이스크림*(1.2.5)	귀리밥 채첩국(5.18) 보쌈&상추쌈(5.6.10.13) 애호박전(1.5.6) 무말랭이무침 보쌈김치(9) *사과*	타래연어덮밥 (1.2.5.6.12.13.18) 미니냉모밀(3.5.6.7.13.18) 크리스피통치즈스틱(1.2.5.6) 양상추샐러드&흑미자D (1.2.4.5.13) 깍두기(9)/*와썹빵*(1.2.5.6)	오색현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 삼겹살구이&명이나물(10) 어묵볶음(1.5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 열무김치(9) *단감*	장조림버터밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 아욱된장국(1.2.5.6.9.13.16.18) 떡볶이(5.6.13) 통새우만두튀김 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 무생채(13) 배추김치(9)/*피크닉*(13)
21	22	23	24	25
차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오리간장불고기&무쌈 (5.6.13) 계란볶이(1.5.6.12.13) 부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9)/*굴*	백미밥 한우소머리곰탕(5.6.16) 주먹완자 (1.2.5.6.10.15.16.18) 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13) 아삭이고추무침(5.6.13) 석박지(9)/*냉매실차*	곤드레나물밥&양념장 (5.6.13.16) 바지락된장국(5.6.18) 묵은지등갈비찜(5.6.9.10.13) 야채계란찜(1.5.13) 숙주나물무침 배추김치(9)/*송편*	추석연휴	추석
28	29	30		
<강원도-강릉중앙시장> 옥수수알밥 짬뽕순두부찌개 (5.6.9.12.13.17.18) 수제닭강정(2.4.5.6.12.13.15) 오징어순대(2.5.6.10.13.16.17) 취나물들깨볶음(5) 배추김치(9) *감자빵*(1.2.5.6)	숯불바베큐치밥 (2.5.6.12.13.15) 근대된장국(5.6) 수제핫바(1.2.5.6.9.13.17) 콩나물무침(5) 배추김치(9) *두쫂꾸*(2.5.6.10)	1차 정기시험		

★ 식품알레르기 표시

알레르기를 유발할 수 있는 식품

(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류-굴, 전복, 홍합포함, ⑳자)을 식단에 표시하였습니다. 평소 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 알레르기 유발식품을 피하여 먹을 수 있도록 관리해 주시기 바랍니다.

★ 우리학교 급식 원산지 안내

원산지 표시	쌀/잡곡	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	콩비지	두부	연두부 순두부	그 외 두부류	가공품 (수산물, 육류, 계류)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대두: 외국산	국내산	식단 사용 시 별도 표기	
	갈치	고등어	명태	오징어	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	꽃게	넙치, 참돔, 미꾸라지 뱅장어, 참조기, 전복, 방어	조피볼락, 다랑어, 아귀, 가리비	
	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	베트남산	국내산	원양산	국내산	국내산	수입산	

추석(秋夕)과 감



달, 달, 무슨 달? 쟁반같이 둥근 달!
우리나라의 대명절 추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면
가을 저녁, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻으로
보름달이 유난히 밝은 좋은 날입니다.
9월에는 추석이란 무엇인지,
추석에는 어떤 음식을 먹는지 살펴보고
가을의 대표 과일 '감'에 대해 알아보시다.

【추석? 한가위? 이름이 왜 이렇게 많아요?】

추석은 음력 8월 보름을 일컫는 말로, 가을의 한 가운데라는 의미로 '한가위', '가위', '중추', '추석' 등으로 부를 수 있습니다. 추석의 유래에 대한 명확한 문헌 자료는 없지만, 이미 신라시대의 기록에서 세시 명절로 자리 잡혀있던 내용을 찾을 수 있으며 고려를 거쳐 조선시대로 이어지며 설날, 한식, 단오와 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 꼽히게 되었습니다.

【추석에는 뭘 먹을까?】

추석 때 즐겨먹는 송편은 울버를 수확한 쌀로 빚어 '오려송편'이라고 부르기도 합니다. 예로부터 송편을 찔 때 솔잎을 커켜이 쌓아 함께 찌곤 하였는데, 이것은 송편을 통해 솔잎에서 발산되는 소나무의 정기를 체내에 받아들일 수 있도록 하여 소나무처럼 건강해진다고 여겼기 때문입니다.
이 외에도 추석에는 흙 속의 알이라는 뜻의 '토란'으로 토란국을 만들어 먹기도 하고, 갖가지 채소와 고기를 곁치에 꿰어 요리하는 누름적, 화양적 등을 먹었습니다.

【우리 동네 송편】

송편은 지역마다 사용하는 재료에 따라 부르는 이름이 다릅니다. 서울과 경기에서는 오미자, 치자, 쑥 등 다양한 색의 재료로 만들어 '오색송편'이라고 부르며, 강원도에서는 감자녹말을 찬물에 반죽해서 '감자송편'을 빚습니다. 또, 충청도에서는 대표적으로 노란 호박을 활용한 '호박송편'을 빚습니다.

【가을의 맛, 감 이야기】

높고 푸른 하늘, 황금빛 벼가 가득한 논! 가을하면 생각나는 다양한 색 중에서도 주황색 빛깔을 가득 담은 '감'을 빼놓을 수 없겠죠? 감에는 비타민 A도 풍부하지만, 껍질의 두 배나 되는 비타민 C도 함유하고 있어 영양적으로 매우 우수한 과일입니다.



하지만 감은 가끔 혀가 얼얼한 '뚝은맛'을 내기도 하지요? 이 **뚝은맛은 감에 들어있는 '타닌'이라는 성분** 때문으로 우리 몸에서 항산화 작용을 하는 물질이지만, 물을 흡수하는 작용이 뛰어나 많이 섭취하게 되면 장내의 수분을 빨아들여 변비를 유발할 수도 있습니다.

달콤한 감도 있다고요? 맞습니다! 감이 익으면서 감속의 '타닌'이 '아세트알데하이드'와 결합해 불용성이 되며 우리 혀에서는 더 이상 뚝은맛을 느끼지 못하게 됩니다. 이러한 과정을 '탈삼' 과정이라고 부르는데요, 감을 오랜 기간 놔두면 자연적으로 탈삼 과정이 일어나 홍시가 되기도 하고, 꽃감이 되기도 한답니다.



※ 자료출처 : 한국민속대백과사전 한국세시풍속사전 에듀넷 '송편의 유래, 감의 뚝은맛은 어떻게 느껴지는 걸까?', 식품의약품안전처 공식 블로그

2026년 8월 31일

안양예술고등학교장