

올바른 식습관으로
건강을 지키는
번암 어린이

9월 영양 소식

문의처 : 급식관리실 ☎ 063-353-0122

발행인 : 교 장
살판이 : 교 감
만든이 : 영양교사
발행처 : 번암초등학교

◆ 추석(9.10)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻은 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

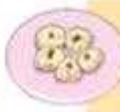
추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300kcal입니다.

 송편 5~6개	 곶감 4개
 절편 5~6개	 한과 12개
 밤 11~12개	 약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!

 빈대떡 (대, 1개) 약 200kcal	 완자전 (중, 5개) 약 160kcal
 잡채 (1접시) 약 200kcal	 식혜 (1컵, 200ml) 약 75kcal

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]



코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 가림막 설치됨
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기

◆ 푸른하늘의 날! (9.7) - 저탄소밥상

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.

세 번째 방법!!

푸드마일리지가 적은 로컬푸드를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.





9월 학교급식 식단 안내



◇ 변암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기/가공품:국내산(한우) * 고등어,오징어,꽃게,아귀/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산, * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 참조기, 낙지,주꾸미 사용 안 함!		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		9/1 Thu 생일밥상 현미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 부추겉절이(13.) 쫄갓두부무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/24.6/133.9/4.3	9/2 Fri 쥐눈이콩밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 노각무침(5.6.) 갈치카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/34.3/167/3.8
9/5 Mon 클로렐라찰쌀밥 동그라미만두국(1.5.6.9.10.) 천사채샐러드(1.5.6.9.13.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 두부달걀전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 간장양념장(5.6.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.2/33.6/153.7/4.3	9/6 Tue 보리밥 닭개장(5.6.13.15.) 버섯콩나물무침(5.6.) 고구마줄기겉절이(5.6.) 소스바른수제떡갈비(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/26.5/162.7/3.9	9/7 Wed 소고기김주먹밥(5.6.13.16.18.) 쌀국수(5.6.) 청경채겉절이(13.) 간장무채장아찌무침 연양식바삭불고기/파채(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 열대과일망고소스샐러드(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703/25.7/84.7/3.6	9/8 Thu 추석밥상 현미밥 호박임된장국(5.6.13.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 도라지오이초무침(1.5.6.13.) 돼지고기버섯잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.1/35.1/224.4/4.8	9/9 Fri 	
9/12 Mon 대체휴일	9/13 Tue 현미밥 바지락수제비국(1.5.6.13.18.) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13.) 도토리묵치커리무침(5.6.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 깍두기(9.13.) 복숭아(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/31.9/210.6/5.1	9/14 Wed 수다날 돈육김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 냉가쓰오장국(3.5.6.13.) 치커리유자무침(11.13.) 건파래볶음(5.13.) 등심돈가스(2.5.6.10.) 돈가스소스(5.6.10.12.13.16.) 과일착즙주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.2/30/116.1/3.4	9/15 Thu 혼합15곡밥(5.) 짬뽕국(5.6.9.13.15.16.17.18.) 연근침양상추샐러드&참깨드레싱(1.5.6.12.) 버섯오리간장불고기(5.6.13.) 순살임연수유자구이(6.13.) 썬배추겉절이(13.) 에그타르트[조각형](1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/31.5/154.8/5.5	9/16 Fri 곤드레밥 건새우아욱국(5.6.13.18.) 날치알달걀찜(1.13.) 취나물무침(5.6.13.18.) 콩나물돼지주물럭(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우렁강된장(5.6.18.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/34.1/381.2/6.8	
9/19 Mon	9/20 Tue 현미밥 무채콩나물국(5.13.) 돼지고기수육(5.6.10.) 파채상추무침(5.6.13.18.) 비빔매밀국수(3.4.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 썬장(5.6.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/26.3/98.3/3	9/21 Wed 수다날 짜장밥(5.6.10.13.16.) 부추달걀국(1.9.) 꼬들단무지무침 수제순살유리기(1.2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 양념만두(4.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 열대과일음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/36.1/123.6/3.1	9/22 Thu 칼슘찰쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 굴베이곤약무침(5.6.13.) 한우버섯불고기(5.6.8.13.16.18.) 건과류멸치볶음(2.4.5.6.13.14.19.) 열같이배추겉절이(13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.3/35.1/324.3/5.2	9/23 Fri 울무밥 오리탕(5.13.18.) 매통등인동식등뼈찜(5.6.10.13.) 톳두부무침(5.6.18.) 황도후르츠편치(5.11.13.) 순살삼치구이(5.6.) 백김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/34.6/205/4.8	
9/26 Mon	9/27 Tue 저탄소밥상 발아현미밥 맑은콩나물국(5.13.) 감귤양상추샐러드/오렌지드레싱(12.) 낙지당면볶음(5.13.18.) 채소달걀말이(1.9.) 배추김치(9.13.) 브라우니[비건](1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/27.2/128.7/4.1	9/28 Wed 수다날 비빔밥(5.10.13.16.) 청국장찌개(5.6.9.10.13.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 애호박버섯볶음(9.13.) 무생채(13.) 양념고추장(5.6.10.13.) 만두찜[비건](5.6.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.3/44.5/377.4/5.3	9/29 Thu 혼합15곡밥(5.) 소고기무국(5.6.13.16.) 오이부추무침(5.6.13.) 해물김치전(5.6.9.13.17.) 고추송송고기말이/칠리소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) 석박지(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/31.9/110.6/3.9	9/30 Fri 차조밥 삼색떡국(1.5.6.16.) 참나물오이무침(5.6.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 생선가스(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 머스터드소스(1.5.6.13.) 딸기샌드위치(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.7/27.1/79.1/3	

- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

