



꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교"

가정통신문

제 2024-120호
발송일 2024.08.27.
발송처 부안고등학교
관인생략

제 목 2024. 9월 영양소식지

◆ 추석(9.17)

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

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로
빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차
례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를
많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은
되도록 **얇게** 조리하세요.



육류는 **살코기 위주**로
굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은
소량만 사용하여
무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는
음료는 폭발 우려가 있으니
서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은
조리 후 냉장 보관하며,
상온 보관 시에는 **4시간**을
넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록
식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나
채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2℃이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우
리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의
온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야
합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활실천 방법으
로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

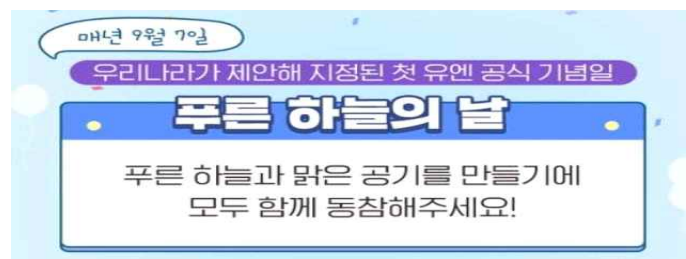
푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초
의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다.
지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에
서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고,
이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서
‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했
습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon 9월 생일의 날	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 참쌀불고기산적&파채 (1.5.6.10.13.15.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 807.0/26.8/259.7/3.9	찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돈육잡스테인크 (5.6.10.12.13.16) 청경채무침 멕시코샐러드&모닝빵 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,132.3/53.1/158.3/2.8	쌀밥 잔치국수/양념장(1.5.6) 미니돈가스(1.5.6.10) 매추알떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 977.8/33.3/122.7/4.5	찰현미밥 굴림만두국 (1.2.5.6.9.10.16.18) 콩나물불고기(5.6.10.13) 도토리묵상추무침(5.6) 배추김치(9) 한라봉에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 815.7/40.6/89.2/2.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 팬이버섯된장국(5.6) 햇콩두치킨(15) 양배추오이샐러드(1.5.12.13) 배추김치(9) 엔요요구르트!!!(2) *에너지/단백질/칼슘/철 924.2/47.8/147.5/3.4
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
찰보리밥 된콩탕(13.15) 고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) 콩나물잡채(1.5.6.13.16.18) 부추양파무침(6.10.13.15.16) 각두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 911.1/35.8/107.4/3.3	쌀밥(적은량) 장칼국수(5.6.10.15.16) 얇은피고기만두 (1.5.6.10.16.18) 단무지무침 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 931.1/35.4/127.1/4.1	찰현미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16) 부추겉절이(13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 979.3/35.2/189.1/6.1	찰보리밥 물갈비&당면(5.6.10.13) 가자미가스(1.2.5.6) 감자떡볶음(1.2.5.6.10.15.16) 각두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 854.6/37.0/90.7/3.4	추석비빔밥(5.6.10.13) 미역국(9) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 송편 유기농샐러드 *에너지/단백질/칼슘/철 803.5/25.2/146.0/3.0
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
				쌀밥(적은량) 양송이크림수프(2.5.6.13.16) 아란치니파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 자메이카장각구이 (5.6.12.13.15.16) 오이피클 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,002.5/52.6/118.0/3.7
				마제뽕밥(1.5.6.10.12.13.18) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 떡볶이(1.5.6.13) 왕새우튀김/타타르소스 (1.5.6.9.13) 간장무채장아찌 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 959.0/42.8/267.3/3.7
9/23 Mon 저탄소 채식의 날	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
영양밥(5) 청국장찌개(5.9.10) 명태살두부조림(1.5.6.13) 채식잡채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 듀얼팩파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 873.1/29.2/218.0/5.3	찰보리밥 시래기된장국(5.6) 수육&상추쌈(5.6.9.10.13) 메밀막국수(3.5.6.13.16) 무말랭이 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,050.0/59.2/281.6/7.6	간짜장뽕밥(5.6.10.13.16) 계란실파크(1) 돈육장정(1.4.5.6.10.12.13) 단무지 배추김치(9) 사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 941.0/44.8/107.3/2.4	찰현미밥 몽글순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 닭바베큐구이 (5.6.12.13.15.16) 꽃말샐러드 (1.5.6.8.13.18) 얼갈이된장무침(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 971.5/47.1/215.9/3.5	흑미밥 소고기버섯매운탕(5.6.16) 돈육간장구이(5.6.10.13) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16) 콩나물&파채무침(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 953.9/53.2/107.5/4.8
9/30 Mon	◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산 * 콩:국내산, 두부콩 : 국내산, 유부:미국,캐나다,중국 * 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 * 쇠고기 : 국내산(한우) * 축산물가공품: 국내산 또는 외국산 * 고등어, 꽃게, 참조기 : 국내산 * 오징어 / 가공품 : 국내산 / 칠레, 페루, 중국 * 갈치 : 세네갈 * 아귀 : 국내산 * 낙지 : 중국 * 주꾸미 : 베트남 * 명태 / 가공품 : 러시아 / 러시아, 미국 * 다량어가공품 : 원양산 * 수산물가공품 : 국내산 또는 외국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쟁이(명게), 전복, 방어, 부세(백조기)는 사용하지 않습니다.			
찰현미밥 콩비지찌개(5.9.10.13) 수제등심돈가스&하이소스 (1.2.5.6.10.12.16) 미역곤약국수야채무침 (1.5.6.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 950.8/46.1/217.2/4.6				

※ 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단*급식게시판