



# 9월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 건강하게, 풍성하게, 추석을 보내요!

### ● '추석'이란?

민족의 대명절인 추석은 음력 8월 15일로, '한가위'라고도 하며, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻을 갖고 있습니다.

추석 명절 음식으로는 '송편'과 '고치에' 껌어 만드는 '화양적', 토란을 넣어 끓인 '토란국' 등이 있습니다.

### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 하나.

음식은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 먹어요.

#### 둘.

부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리해요.

#### 셋.

육류는 살코기 위주로 굵거나 삶아서 조리해요.

#### 넷.

나물은 기름과 양념을 소량만 사용하여 조리해요.

#### 다섯.

나물, 산적 등 명절 음식은 조리 후 냉장보관해요. 상온 보관 시에는 4시간을 넘기지 않아야 해요.

#### 여섯.

과식하지 않도록 식사량을 조절해요.

#### 일곱.

가벼운 산책과 활동을 함께 해요.



## 밥상 위 지구를 지켜요! 지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활



지구의 온도가 2°C 이상 상승 시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소 배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로 무엇이 있을까요?

#### 하나.

육류 소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

#### 둘.

맛있고 건강에 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.

#### 셋.

푸드마일리지가 짧은 로컬푸드(지역농산물)를 먹어요.

#### 넷.

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



# 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Mon</b>	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
참쌀기장밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 콩치김치조림 (5.6.9.13) 궁중떡잡채 (5.6.13.16) 계란말이 (1.5) 열무김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 580.5/25.4/233.8/6.3	혼합잡곡밥 (5) 꽃게탕 (5.6.8) 고구마무스치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 견과류멸치볶음 (5.9.13) 참나물무침 도시락 김 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 647.6/33.1/182.8/2.3	소고기장조림버터비빔밥 (1.2.16) 김치콩나물국 (5.6.9) 코다리강정 (5.6.12) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 청경채나물된장무침 (5.6) 깍두기 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 645.2/51.0/227.5/4.3	친환경찰보리밥 등뼈감자탕 (5.6.10) 오리훈제파프리카볶음 (5.6.13.18) 부산식비빔당면 (1.5.6.13) 갯잎순볶음 (5.6) 열무김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 728.2/33.5/194.6/2.8	찰흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 매추리알어묵조림 (1.5.6.13) 단배추나물무침 카츠산도 (1.2.5.6.10.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 708.0/26.8/187.2/3.4
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
참쌀기장밥 들깨미역국 (5.6) 목살한입스테이크 (5.6.10.12.13.16) 만두그라탕 (1.2.5.6.10.16.18) 애호박애스타리버섯볶음 (5) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 680.7/29.8/199.3/2.3	혼합잡곡밥 (5) 꼬치어묵탕 (1.5.6.9.13) 카레치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 클뱅이초소면무침 (5.6.13) 썩갠두부무침 (5.6) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 604.1/28.6/144.5/2.4	찰흑미밥 참치김치찌개 (5.9) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 과일요구르트샐러드 (1.2.5.6.12) 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13) 열무김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 732.6/41.1/122.6/2.0	친환경찰보리밥 청국장찌개 (5.9) 토마토스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 닭농양념구이 (5.6.12.13.15) 시금치나물무침 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 587.3/28.4/149.9/3.5	찰흑미밥 조랭이떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 오이도라지초무침 (13) 배추겉절이 (9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 637.5/29.6/93.1/3.1
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b>	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
<p>9월 17일 추석 연휴</p>			친환경찰보리밥 닭개장 (13.15) 돼지고기돌파육 (5.6.10.13.18) 충무식오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 취나물무침 배추겉절이 (9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 648.9/35.9/167.2/4.5	찰흑미밥 짬뽕국 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 무말랭이진미채무침 (5.6.13.17) 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 661.8/30.6/154.8/2.8
9/23 <b>Mon</b> 채식의 날	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 황태콩나물국 (1.5) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 매콤진미채조림 (5.6.13.17) 깍두기 (9) 호밀듀얼잼파이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 573.3/31.5/105.2/3.0	혼합잡곡밥 (5) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 해물볶음우동 (5.6.8.9.12.13.16.17.18) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) 갯잎찜 (5.6.13) 오이소박이 (13) *에너지/단백질/칼슘/철 671.5/29.2/182.3/2.8	찰흑미밥 사골돼지국밥 (2.5.6.9.10) 감오징어오이초무침 (5.6.13.17) 건파래자반 (5.13) 깍두기 (9) 한라봉제주감귤수스 (13) 다대기 (자율) (5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 566.1/29.7/119.6/2.5	친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개 (1.5.6.8.9.16.17.18) 수제카레돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 쫄면야채무침 (5.6.13) 열무나물무침 (5.6) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 603.3/28.5/160.3/2.8	찰흑미밥 소고기미역국 (5.6.16) 고추장오리주물럭&쌈우 (5.6.13) 고구마맛탕 (5.13) 콩나물무침 (5) 배추겉절이 (9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 552.2/16.3/91.5/2.2
9/30 <b>Mon</b>	<p><b>[알레르기 정보]</b></p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯</p> <p>* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관
- \* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. \* 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산을 사용을 원칙으로 합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

