



◆ 추석(9.13)

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

◆ 송편의 의미

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

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등
차안에 음식물
오래 보관하지
않기

많은 양의
음식을 만들어
실온에 오랫동안
보관하지 않기

의심이 가는
음식물은
과감하게
버리기



음식은
충분히 익혀먹기
않기

채소나 과일
등은 흐르는
물로 충분히
세척하기

익힌 음식과
익히지 않은
음식은 따로
구분하기



9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 벼*고구마*순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 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

❖ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri 생일밥상
**찰보리밥 *해물순두부탕 1.5.6.9.13. *참나물무침 *모듬생강구이 2.5.6.10.13.15.18. *배추김치 9.13. *순대떡볶이 1.5.6.10.12.13. *상추쌈&오이스틱&쌈장 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 710.6/37.7/181.6/5.8	*차조밥 **육개장 5.6.13.16. *닭날개바베큐맛조림 5.6.12.13.15. *가지들깨나물 5.6. *갈치순살구이 5.6.13. *배추김치 9.13. *레몬슬러쉬 *에너지/단백질/칼슘/철분 638.8/32.3/109.8/4	* * 카 레 라 이 스 2.5.6.10.13. *콩나물국 5.13. *청경채나물 *감자말이새우튀김 1.5.6.9.13. *깍두기 9.13. *김치찌개 1.5.6.10.13.14.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 625.8/25.7/275/6.9	**차수수밥 *청국장찌개 5.6.9.13. *꽂치캔고구마줄기조림 5.6.13. *오리훈제&머스타드소스 &레몬무 1.5.13. *배추김치 9.13. *포도푸딩 1.5.13. *양배추쌈&간장소스 5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 712.4/43.4/290.5/7.3	* 통일밥 6. * 쇠고기미역국 5.6.13. * 느타리버섯호박볶음 5.6.10.12.13. * 등갈비바베큐맛조림 5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. *레인보우케이크 1.2.5.6.13. *어묵잡채 1.5.6.8.10.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 692.7/27.8/95.9/3.9
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu 추석연휴	9/13 Fri 추석연휴
*현미찰밥 *녹두닭곰탕 5.9.13.15. *비엔나지리멸조림 2.5.6.10.12.13. *브로콜리감오징어초무침 5.6.13. *건파래볶음 5.13. *배추김치 9.13. *로제스프 1.2.5.6.10.12.13.16.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 674/31.2/154.1/4.5	*울무밥 *소고기무국 5.6.13.16. *오이골뱅이초무침 5.6.13. *간장양념오리불고기 5.6.13. *해물김치전 1.5.6.13.17. *배추김치 9.13. *포도&방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철분 647.5/35.5/302.4/6.5	**찰보리밥 *꽃게탕 5.6.8.9.13. *돼지갈비찜 1.2.5.6.9.10.13. *숙주나물겉은깨무침 *깻잎전&모듬산적 1.5.6.10.15. *배추김치 9.13. *송편 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 613.5/28/201.5/5.1		
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
*현미찰밥 *돈육김치찌개 5.9.10.13. *삼치살해브소금구이 5.6.13. *연근호두조림 5.6.13.14. *메밀요나물 3.5.6. *배추김치 9.13. *초코칩쿠키 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 620.1/25/173.6/3.9	**찰보리밥 *호박익힌장국 5.6.13. *돼지고기목살수육 5.6.9.10.13. *통더덕구이 5.6.13. *보쌈김치 9.13. *반복토끼 1.2.5.6.10.12.13. *파프리카/쌈장 5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 588.1/29.9/210.7/8.6	*김밥볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. *새우튀김우동국 1.5.6.9.13. *닭정육간짜두이 5.6.12.13.15. *도토리묵상추무침 5.6. *깍두기 9.13. *골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 639.6/31.8/261.3/6.6	*차조밥 *조랭이떡만두국 1.5.6.10.13. *진미채조림 5.6.13.17. *애호박전&햄전 1.2.5.6.10. *배추김치 9.13. *닭가슴살케이준샐러드 1.5.6.9.12.13.15. *에너지/단백질/칼슘/철분 669.8/37.3/67.5/3.7	*찰밥 13. *아욱수제비된장국 5.6.9.13. *콩나물무침 5. *수제김구이 5.13. *타워함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. *배추김치 9.13. *크로통스프 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 682.2/33.6/269.2/4.1
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
*현미찰밥 **동태매운탕 5.13. **닭흰콩조림 5.6.13.15. **쫄면야채무침 1.5.6.13. *감자채볶음 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. *요거트도핑 1.2. *에너지/단백질/칼슘/철분 723.3/35.5/263.6/4.3	*밥버거 1.2.5.6.9.10.13. *실파계란국 1.13. **혼합멸치볶음 5.6.13. *오이&아삭이초무침 5.6.13. *배추김치 9.13. *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 536.6/22.5/263.9/4.4	*비빔밥 1.5.6.13.16. **느타리무국 5.6.13. *게란후라이 1.5. *케이준피쉬케이크 1.2.5.6.13. *열무김치 9.13. *짜먹는젤리-애플 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 638.1/27.1/238.2/4.9	*통밀밥 6. **우렁이떡만두국 5.6.13. *코다리강정 4.5.6.12.13. *쇠고기매추갈비찜 1.5.6.13.16. *배추김치 9.13. *우리밀현미코코넛쿠키 1.2.5.6.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 604.5/32.3/351.1/7.3	**찰보리밥 *부대찌개 2.5.6.9.10.13. *가지미카레구이 2.5.6.13. *깻잎김치 5.6.13. *배추김치(자율배식) 9.13. *미니버터크로와상 1.2.6. *브로콜리&다시마쌈 5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 653.3/25.7/148/2.9
9/30 Mon	◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!! * 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기,국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품 : 국내산 (단 9월20일 함박스테이크소고기:국내산과 호주산혼합) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락, 갈치:국내산 * 낙지:베트남산, 중국산 * 명태:러시아산, 미국산 * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!