



## 2023학년도 9월 위생 · 영양소식지

발행처 정읍북초등학교  
담당자 영양교사  
문 의 533-4350



### 추석 (음력 8월 15일)

- 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤·대추·감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날
- 송편은 추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 떡으로 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상에 올린다.

### 추석 이것만은 주의해주세요!

가을이 되면 무더위에 지쳤던 심신이 회복 되고 신진대사가 활발해지면서 잃었던 식욕이 다시 살아납니다. 또 명절이 되면 무엇보다 맛있고 푸짐한 음식을 먹을 수 있는 즐거움이 있습니다.

그러나 명절 음식은 고열량 음식이 많고 식욕이 왕성한 이때 과식으로 인해서 체중이 늘어나기 쉬우므로 건강을 생각하며 과식을 자제하고 활동량을 늘려 비만해지지 않도록 주의합니다.

### 가을철 영양관리는 이렇게!

- 피부질환과 호흡기질환 예방을 위해 물을 충분히 먹는다.
- 육류, 계란, 두부, 콩 등과 고등어, 새우 등 제철 해산물과 같은 양질의 단백질을 충분히 먹는다.
- 면역력 강화를 위해 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 먹는다.

### 가을철 식재료는 무엇이 있을까요?



- 뿌리에 소화흡수를 촉진하는 성분이 풍부하고, 위통증과 위궤양을 예방합니다.
- 무청에 함유된 식이섬유는 변비를 예방해 줍니다.



- 풍부한 식이섬유와 알라틴(생고구마의 유백색 액체) 성분이 변비를 해소해줍니다.
- 칼륨이 풍부해 혈압을 내리고, 피로를 막아줍니다.



- 베타카로틴이 풍부하며, 항암작용, 감기예방 등에 효과적입니다.
- 풍부한 칼륨이 체내 나트륨 배출을 도와 고혈압을 예방해줍니다.



- 칼로리가 적고, 식이섬유인 펙틴이 풍부하여 배변활동을 도와줍니다.
- 유기산이 풍부해 피로회복에 도움이 됩니다.



- 불포화지방산인 EPA, DHA가 풍부해 성인병 예방과 뇌활동 촉진 등에 효과가 있다.



- 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 어린이 성장발육에 좋으며, 타우린 성분이 성인병 예방에 도움이 된다.

### 균형 잡힌 식사를 해요!



- 식품구성자전거는 여러 가지 식품을 우리 몸속에서 하는 일에 따라 나누고 각 식품군에 속한 식품을 어느 정도 먹어야 하는지를 자전거 바퀴의 면적으로 표현한 것입니다.

식품군	1일 기준 섭취 횟수
곡류	끼니별 1회
고기·생선·계란·콩류	끼니별 1회
채소류	끼니별 2가지 이상
과일류	하루 1~2회
우유·유제품류	아동 및 청소년 하루 2회
유지·당류	조리시 사용되므로 따로 섭취할 필요 없음

[출처]: 1. 한국민속대백과사전  
2. 농촌진흥청  
3. 해양수산부  
4. 국립수산물품질관리원  
5. 2020 한국인 영양소 섭취기준

## 9월 학교급식 식단안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내  
<https://school.jbedu.kr/buksori> -> 알림방 -> 급식 -> 영양소식

◇ 알레르기 정보

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

건강한 재료만  
담았습니다.



9/1 **Fri**

친환경찰보리밥  
 나가사키파랭국\*  
 돼지안심장조림\*  
 열갈이들깨무침\*  
 우리쌀방울떡꼬치  
 배추김치  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 595.5/28.5/162.7/2.7

9/4 **Mon**

친환경잡곡밥  
 새우살호박국\*\*  
 치커리사과무침\*  
 타워함박스테이크\*  
 배추김치  
 수제블루베리요거트\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 591.9/21.6/184.2/2.1

9/5 **Tue**

친환경발아현미밥  
 닭곰탕\*  
 마파두부\*  
 연양식불고기/파채\*\*  
 배추김치  
 미니도넛\*\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 635.7/22.5/65.4/1.9

9/6 **Wed** 수다날

유부볶음밥  
 어묵우동국\*  
 무장아찌무침  
 데리소스닭꼬치\*  
 배추김치  
 조각배\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 629.5/22.8/221.0/7.7

9/7 **Thu**

친환경찰보리밥  
 햄모듬찌개\*  
 열무두부무침\*  
 삼치고추장구이\*  
 배추김치  
 링츄러스\*  
 유기농요구르트  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 585.5/24.4/185.6/2.2

9/8 **Fri**

친환경찰현미밥  
 한우소고기미역국  
 실곤약채소무침\*  
 LA식돼지갈비구이\*  
 배추김치  
 생크림와플\*\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 736.0/30.8/220.3/3.1

9/11 **Mon**

친환경발아현미밥  
 감자고추장찌개\*\*  
 느타리버섯볶음\*  
 파래김자반\*  
 돈육매콤강정  
 배추김치  
 뽕피첼복숭아\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 669.7/22.5/131.5/2.5

9/12 **Tue**

친환경잡곡밥  
 아욱된장국  
 오리불고기/깻잎, 무쌈\*  
 멸치견과류볶음  
 스위트콘치즈구이\*  
 배추김치  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 633.3/31.9/287.4/3.5

9/13 **Wed** 수다날

김밥볶음밥\*  
 썩갠어묵국\*  
 매실장아찌무침  
 우리쌀치즈떡볶이&김말이튀김 **9월 선호도 메뉴**  
 배추김치  
 멜론  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 632.4/19.4/166.6/5.4

9/14 **Thu**

친환경찰보리밥  
 황태채두부국\*  
 오징어채소무침\*  
 삼겹살&비엔나채소구이\*  
 배추겉절이  
 모짜렐라치즈스틱  
 상추쌈/쌈장\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 710.5/33.2/244.7/2.5

9/15 **Fri**

친환경잡곡밥  
 낙지연포탕\*  
 고구마줄기무침  
 눈꽃치즈닭조림\*  
 배추김치  
 미니살구잼파이\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 616.4/34.4/181.4/2.7

9/18 **Mon**

친환경잡곡밥  
 새우살황은순두부국\*  
 삼색나물무침\*  
 돼지고기김치찌개\*  
 회오리감자  
 오이소박이  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 621.7/27.5/133.2/2.7

9/19 **Tue**

친환경발아현미밥  
 한우소고기우국\*  
 김가루실파무침\*  
 낙지오징어볶음  
 배추김치  
 우리밀크루아상&딸기잼\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 605.6/30.2/129.6/3.6

9/20 **Wed** 수다날

흑임자김가루밥\*  
 열갈이들깨된장국\*  
 무말랭이무침\*  
 왕새우튀김/수제타르타르소스\*  
 배추김치  
 굴  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 590.2/15.1/194.6/2.1

9/21 **Thu**

친환경찰보리밥  
 빼없는감자탕\*  
 연두부달걀찜\*  
 청경채무침  
 참치김치볶음  
 사과워터젤리\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 535.8/25.2/155.6/3.1

9/22 **Fri**

친환경찰현미밥  
 육개장\*  
 닭봉오븐구이\*  
 참나물무침  
 배추김치  
 거봉&샤인머스켓  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 538.7/24.0/131.8/2.7

9/25 **Mon**

소고기콩나물밥  
 근대된장국  
 가지나물무침\*  
 돼지고기고추장구이\*  
 파채절임\*  
 배추김치  
 쿠키앤크림\*  
 부추양념간장  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 592.3/28.3/143.7/2.8

9/26 **Tue**

친환경찰기장밥  
 소고기떡국\*  
 깻잎무침  
 매콤닭강정&파채  
 배추김치  
 웃담딸기요구르트\*  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 710.9/32.7/126.8/2.5

9/27 **Wed** 수다날

친환경찰현미밥  
 들깨감자옹심이국\*  
 어묵채소잡채\*  
 육전/부추무침\*  
 배추김치  
 캐플주스\*  
 우리밀미니약과  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 561.9/17.5/133.9/3.0

9/28 **Thu**

추석연휴

9/29 **Fri**

