



## ◆ 추석(9.17)

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

## ◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.

### 추석 음식 건강하게 즐기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 껍질 제거!



육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 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 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

### 첫 번째 방법!!

**육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.**

### 두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

### 세 번째 방법!!

푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

### 네 번째 방법!!

음식을 남기지 **않고** 골고루 먹어요.



## ◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

### 푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음\*구글검색]



## 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>
찰쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 감자조림(2.5.6.13) 참나물무침 닭고기볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 우리밀칼슘통팔전빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/27.1/102.4/2.7	찰보리밥 근대국(5.6) 오이지무침(13) 고사리볶음 껌바로우(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 미니딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 588.2/17.2/260.8/1.2	찰기장밥 동족살미역국(18) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 감자볶음 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 570.8/31.4/104.7/6.6	홍국쌀밥 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 콩나물잡채(5.13) 낙지볶음(1.5.6.13) 호박전(1.6) 배추김치(9) 딸기아이스찰떡(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 584.5/25.5/137.7/2.6	짜장밥(2.5.6.10.13) 김치된장국(5.6.9) 유자단무지맛살냉채(1.2.5.6.8.13) 식물성떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 사과(홍로) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 666.0/24.1/181.5/2.8
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>
차수수밥 호박임원장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 더덕오이지무침(5.6.13) 미니돈카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 650.8/14.7/188.5/2.8	홍국쌀밥 갈비탕(5.6.16) 비타민나물 도라지초무침(13) 두부고기전(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 사과파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 630.2/19.6/83.2/3.2	친환경귀리밥 단호박죽(13) 코다리순살찌개(5.6.13.18) 들미나리초무침(5.6.13) 콩나물무침(5.13) 찰쌀돼지고기탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 631.7/31.3/211.2/7.4	찰기장밥 부어달걀국(1.5) 한우장조림(5.6.16) 햄겔얹전(1.2.5.6.10.15.16) 더덕구이(5.6.13) 배추김치(9) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 603.9/29.7/105.6/3.3	찰현미밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10) 치커리무침(5.6.13) 게맛살부추무침(1.5.6.8.13) 미니미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 606.4/21.5/171.4/1.8
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b>	9/19 <b>Thu</b> 저탄소그린밥상	9/20 <b>Fri</b>
			찰보리밥 된장찌개(5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 곤드레나물무침(13) 식물성미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 658.8/19.4/274.3/2.7	친환경귀리밥 참봉국(5.6.9.10.13.17.18) 크리스피두부스틱(1.5.6.12) 오리훈제레몬무쌈(1.2.5.6) 부추간장무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도(거봉) *에너지/단백질/칼슘/철 585.4/23.8/83.9/3.1
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
홍국쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10) 오징어채조림(13.17) 청경채무침 한우불고기(5.6.16) 배추김치(9) 듀얼썸파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 555.0/32.8/119.6/3.6	찰현미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 오이맛고추무침(5.6) 갯잎순볶음 배추김치(9) 바나나라떼(2) 새우꼬치(1.5.6.9) *에너지/단백질/칼슘/철 610.4/17.6/233.2/1.7	찰보리밥 아욱들깨국(5.6.9) 계란장조림(1.5.6.13) 고구마줄기무침(5.6) 떡새우완자(1.2.5.6.9.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 563.5/21.5/263.1/2.9	찰기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 쫄면채소무침(5.6.13) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 나초치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 666.1/27.4/107.9/2.7	찰쌀밥 머시룸크림스프(2.5.6.13.16) 페스츄리겍돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 비타민C젤리 새싹카프레제(2.3.12.13) 샐러드(1.5.6.8.12.18) *에너지/단백질/칼슘/철 636.0/13.2/98.2/1.1
9/31 <b>Mon</b>	◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <a href="http://chunpo.es.kr/">http://chunpo.es.kr/</a> ->알림마당->식생활관 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다 ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 누리집 <b>급식 게시판에 축산물 이력번호</b> 를 게시하고 있습니다.			◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀: 유기농 국내산 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
 \* 쇠고기:국내산,한우(암소) \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 \* 갈치/가공품: 국내산 \* 아귀/가공품: 국내산, 전복: 국내산  
 \* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태:러시아산 \* 다량어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비,전복,방어및부세조피볼락 사용 안 함!