



◆ 추석(9.29)

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 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 껍질 제거!



육류는 **살고기 위주**로 굵거나 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, **건강**도 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!!

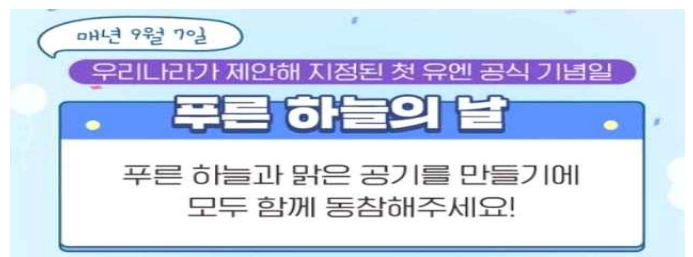
푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘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



<p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>• 쌀: 유기농 국내산 • 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>• 배추김치(고춧가루): 국내산(짜게용, 반찬용)</p> <p>• 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</p> <p>• 쇠고기: 국내산 한우(암소) • 고등어, 오징어, 꽃게, 참조개/가공품: 국내산</p> <p>• 갈치/가공품: 국내산 어귀/가공품: 국내산, 전복: 국내산</p> <p>• 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산,</p> <p>다량어: 원양산 • 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)</p> <p>• 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 남치(광어), 참돔, 가리비, 전복, 방어및부세조피볼락 사용 안 함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨세우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>		<p>9/1 Fri</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>http://chunpo.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관</p>
9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed	9/7 Thu	9/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 쇠고기국(5.6.16) 상추부추무침(5.6.13) 김치볶음(9) 에그포크카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9.13) 비나나라페(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 근대국(5.6) 사색무무침(5.6.13) 콩나물무침(5.13) 새우탕수강정(1.2.5.6.9.10.11.12.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 순두부찌개(5.6.9.10) 오리훈제레몬무쌈(1.2.5.6) 가지무침(5.6.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 홍국쌀밥 오징어국(5.6.13.17) 계란장조림(1.5.6.13) 참나물무침 순대강정튀김(5.6.10.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 닭고기미역국(5.6.15) 오이맛고추무침(5.6) 사색전(1.2.5.6.10.13.18) 팥두기(9) 배추김치(9) 포도스무디(13)
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed 수다날	9/14 Thu 저탄소그린밥상	9/15 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 홍국쌀밥 꽃게탕(5.6.8.9.13) 도라지오이무침(5.6.13) 숙주볶음 잡살돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 밀감푸딩(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13) 수제갈릭스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 볶음우동(2.5.6.10.13) 옥수수스프(2.5.6.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 배추김치(9) 인절미토스트(2.5.6) 생오이피클 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 어묵국(1.5.6.7.8.13.18) 쫄면채소무침(1.5.6.10.13) 고구마줄기무침(3.5.6) 두부카츠(1.5.6) 배추김치(9) 우리밀채식만두(1.5.6.10.13.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 된장찌개(5.6.12) 오이지무침(13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 트리플슬라이스소시지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2)
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed 수다날	9/21 Thu	9/22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 육개장(5.6.16) 두부찜(5.6.12) 올외장아찌무침(5.6.13) 감자야채로켓(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 매실주스 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 코다리매운탕(5.6.12.13.18) 궁채무침(5.6.13) 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13) 구운김(데리야끼) 배추김치(9) 옥수수바(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 삼계탕(15) 도라지오이무침(5.6.13) 가지미운살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 단호박죽(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 우렁된장국(5.6.12) 연근조림(5.6.13.18) 오징어채오이조무침(5.6.13.17) 너비아니전(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 야쿠르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 호박전(1.6) 두부탕수(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 라이센드케이크(1.2.5.6)
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed 수다날	9/28 Thu	9/29 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 아욱된장국(5.6.9) 오이부추무침(5.6.13) 닭고기볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 새우링(1.5.6.9) 	<ul style="list-style-type: none"> 홍미밥 새우호박국(5.9.13) 감자볶음 돼지고기완자(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 과일병단(2.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13) 숙주계맛살무침(1.5.6.8) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 	<p>◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</p>	<p>즐거운 추석 되세요!</p>

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

