

2020년 9월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

급식·영양 소식
cjyongdeok.es.kr

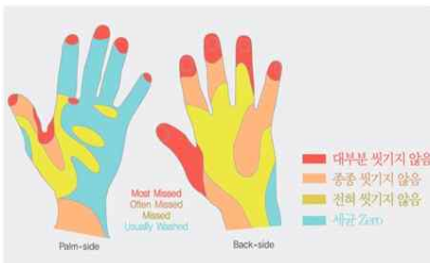
발행 : 고 장 서길 주

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

■ 학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

■ 식중독 예방... 손씻기



잘 씻기지 않는 손 부위.

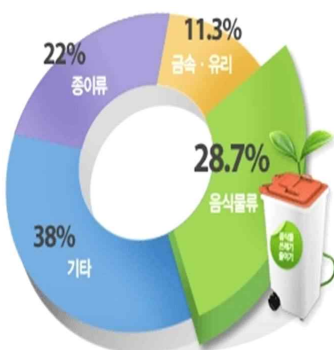


■ 키 키우기 식생활 원칙



- 다양한 식품을 골고루 먹고, 규칙적인 하루 세 끼 식사를 하며 천천히 잘 씹어서 먹는다.
- 단백질질을 충분히 섭취하고 우유를 매일 마신다.
- 당분이나 지방이 많이 든 간식, 인스턴트식품, 패스트푸드 등은 가능한 먹지 않는다.

■ 음식을 쓰레기 줄이기(수다날 실천)



[생활폐기물 종류별 발생량]



■ 계절과 이야기

🍇 백로 (양 9월7일)



처서와 추분사이에 있는 절기. 백로는 '흰 이슬'이라는 뜻. 가을이 본격적으로 시작하는 시기. '가을의 중간'이란 뜻의 중추(仲秋)라고도 함. 이때부터 빠르고 센바람이 불어오고 기러기가 날아오며 제비가 강남으로 돌아가고 못새들이 먹이를 저장하는 시절. 포도가 가장 많이 있는 '포도순절'이기도 함

▶ 포도, 노각

🍁 추분 (양 9월22일)



하지 이후로 낮이 조금씩 짧아져서 밤과 낮의 길이가 똑같은 날이며 일조시간은 줄고 밤은 길어지기 시작. 땅속에 겨울잠 자는 벌레들은 서서히 흙으로 입을 막기 시작하여 동면(冬眠)을 준비한다고 함

▶ 추어탕, 버섯, 마른나물, 호박, 고구마순, 콩치

🍁 추석 (양 10월1일)

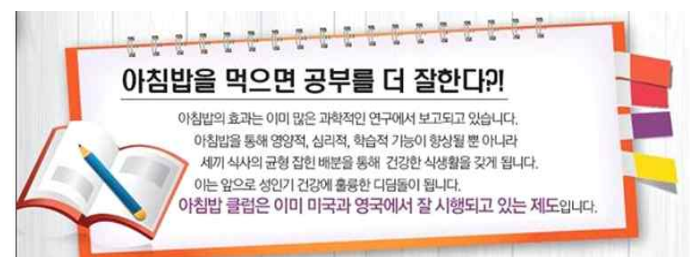


다른 말로 '한가위'라고도 부르는데, "한"이라는 말은 "크다"라는 뜻이고, "가위"라는 말은 "가운데"라는 뜻을 가진 옛말로 즉 음력 8월 15일인 한가위는 8월의 한가운데에 있는 큰 날이라는 뜻입니다.

▶ 송편, 토란탕, 닭찜, 밤



■ 아침밥! 꼭 먹어요..



■ 아침식사를 거르는것이 왜 나쁠까요?





2020. 9월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
코로나19 예방	1 (생일밥상)	2 (채식의날)	3 (잔반줄이기식단)	4
	영양잡곡밥(5.6.) 문어낙지미역국(5.6.13.18.) 돼지갈비알감자조림(5.6.10.13.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 씻은묵은지(9.13.18.) 파인애플(12.) 어묵떡볶이(5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 582.3/2.8/122.2/3	흑미팔잡곡밥 들깨시래기국(5.6.13.18.) 고구마줄기고등어통조림조림(5.6.7.13.18.) 느타리버섯파리고추볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 카야파이 바나나라떼(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 520.2/18.1/240.8/2.9	발아현미잡곡밥 누룽지오리백숙(1.13.) 참나물된장무침(5.6.18.) 두부김치볶음(5.6.9.13.18.) 깍두기1(6.9.13.) 사과(13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 576/21/104.9/4.6	유부초밥(5.10.13.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 상추부추들깨무침(5.6.13.18.) 부채단무지 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 나뭇잎양금절편(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 604.9/22.1/270.8/4.2
7 (백로)	8	9 (수다날)	10(잔반줄이기식단)	11(베트남음식체험)
영양잡곡밥(5.6.) 버섯청국장찌개(5.13.) 장어데리야끼구이(5.6.13.) 깻잎(쌈장)(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 녹두빈대떡(5.6.9.10.13.18.) 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 543.1/24.7/136/3.7	찰보리통밀잡곡밥(6.) 아욱꽃게탕(5.6.8.13.18.) 소라살사과초무침(5.6.13.18.) 파채닭간장불고기(5.6.13.15.18.) 열무김치(9.13.18.) 씨앗호떡(4.5.6.13.18.) 방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철분 609.6/30.1/175.3/3.7	흑미귀리잡곡밥 감자양송이들깨탕(9.13.) 목살큐브스테이크(2.5.6.10.12.13.18.) 우영콩나물무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 당호박초코썰기(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 594.5/27.5/166.3/4.1	찰현미잡곡밥 버섯만두새알떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.18.) 청경채나물무침(5.6.18.) 석박지1(9.13.) 사과(13.) 누룽지튀김(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 573.8/22.9/117/2.7	파인애플볶음밥(1.5.9.13.18.) 쌀국수(5.6.9.13.16.) 베이컨공심채볶음(10.13.) 양배추짜사이무침(13.) 배추김치(9.13.) 반미샌드위치(5.6.10.13.18.) 갈라만시 에너지/단백질/칼슘/철분 747.6/23.8/154.7/4
14	15	16 (수다날)	17 (현미데이)	18
흑미귀리잡곡밥 닭개장1(5.6.13.15.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 브로콜리어묵굴소스볶음(1.5.6.13.17.18.) 백김치1(9.13.) 당호박범벅(13.) 과즐산자(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 594.1/22.7/148.8/3.7	영양잡곡밥(5.6.) 목살김치된장찌개(5.6.9.10.13.) 콩나물버섯볶음(5.6.) 삼치마늘버터구이(5.6.13.) 열무김치(9.13.18.) 사과(13.) 팔찰시루떡(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 587.8/31.4/139.9/3	찰보리기장김주먹밥 어묵무국(5.6.13.18.) 물외오이장아찌무침(13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 포도 크로와상와플(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 567.2/19.3/183.9/3.6	찰현미잡곡밥 아욱콩나물된장국(5.6.9.13.18.) 오리대패구이(5.6.13.18.) 깻잎무쌈(1.5.6.13.18.) 달고기두부전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 수제당호박식혜(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 525.2/26.7/138.5/4.7	춘장마파두부덮밥(5.6.10.13.18.) 유부장국(5.6.9.13.) 참나물숙주된장무침(5.6.18.) 간장모듬장아찌(13.) 배추김치(9.13.) 파인애플&청포도(12.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 610.1/21.2/177.8/3
21	22 (추분,채식의날)	23 (수다날)	24 (현미데이)	25
영양잡곡밥(5.6.) 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 계란만두(1.5.6.13.18.) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) 씻은묵은지(9.13.18.) 석류레몬쥬스(13.) 만주(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 613.1/30.7/89/2.4	감나물콩해물밥 두부청국장된장국(5.6.13.18.) 문어어묵떡조림(5.6.13.18.) 갈치포고추장양념구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 버섯탕수2(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 563.7/20.7/241.6/3.2	흑미통밀잡곡밥 웅심이들깨수제비(5.6.9.13.) 오리훈제숙주샐러드(5.6.13.18.) 근대된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 배(13.) 콩썬떡(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 577.1/21.4/148.9/3.3	발아현미잡곡밥 삼계곰탕(1.5.13.15.16.18.) 간장깻잎장아찌찜(13.18.) 삼색묵어린잎채소무침(5.6.13.18.) 깍두기1(6.9.13.) 방울토마토(12.) 슈크림파이(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 609.7/31.6/70.8/4.5	당호박영양찰밥(13.) 북어콩나물국(5.13.) 열무시래기조림(5.6.13.18.) 방울오징어볶음무침(5.6.13.17.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 팥죽치킨(5.6.12.13.15.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 586.6/23.6/163.2/4.2
28	29 (추석절기식단)	30 (추석연휴)		
흑미팔잡곡밥 사골곰탕국수(1.5.6.13.16.) 골뱅이사과초무침(5.6.13.18.) 꼬들오이무채장아찌(5.6.13.) 석박지1(9.13.) 청포도 한입만두카츠(5.6.10.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 579.7/23.2/69.2/6.8	차수수잡곡밥 토란감자들깨탕(9.13.) 안동준살찜닭(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 배(13.) 송편(13.) 문어버섯전(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 611.8/26.7/134/2.7			
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산	
	돼지고기/가공품:국내산		낱지:베트남	
			고등어/가공품:국내산	
			오징어,삼치,갈치,붕장어:국내산	
			꽃게:중국산	
			문어:필리핀	