

2018년 9월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원

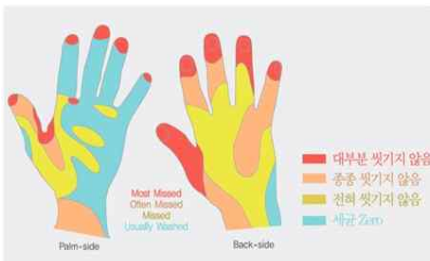
편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

## ■ 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.

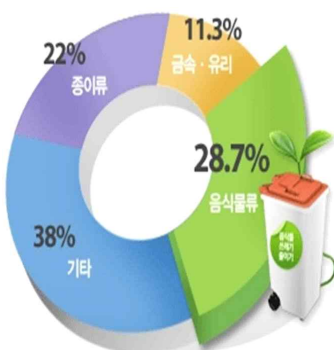


## ■ 키 키우기 식생활 원칙



- 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]



## ■ 계절 이야기



### 백로 (양 9월8일)



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, 노박



### 추분 (양 9월23일)



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

▶ 버섯, 마른나물, 호박, 고구마순, 콩치



### 추석 (음 8월15일)

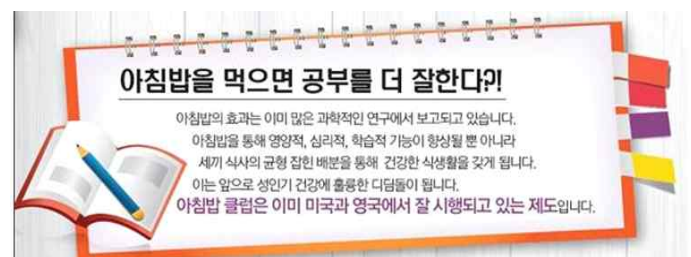


다른 말로 '한가위'라고도 부르는데, "한"이라는 말은 "크다"라는 뜻이고, "가위"라는 말은 "가운데"라는 뜻을 가진 옛말로 즉 음력 8월 15일인 한가위는 8월의 한가운데에 있는 큰 날이라는 뜻입니다.

▶ 송편, 토란탕, 닭찜, 밤



## ■ 아침밥! 꼭 먹어요..



## 아침식사를 거르는것이 왜 나쁠까요?





# 9월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri												
3 (생일밥상)	4	5 (수다날)	6 (현미데이)	7												
찰흙미찰옥수수잡곡밥 만두미역국 1.5.6.10.13. 닭감자조림 5.6.13.15. 부추어묵잡채 1.5.6.8.13. 열무김치 9.13. 멜론 12. 미니초코케익 1.2.5.6.13. 	영양잡곡밥 5. 들깨시래기국 5.6.13. 고구마줄기고등어통조림조림 5.6.7.13.18. 애송이버섯파리고추볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 식빵토스트 1.2.5.6.13.	간혹두기장잡곡밥 5.6. 돈육호박고추장찌개 5.6.10.13. 참나물김무침 13. 삼치스테이크구이 5.6.12.13.14.16.18. 갯김치 9.13. 사과 13. 팔참시루떡 1.2.5.13.	찰현미잡곡밥 곤약어묵매운탕 1.5.6.13. 돼지사태당호박조림 5.6.10.13. 우영콩나물무침 5.6.13. 스위트콘야채전 1.2.5.6. 배추김치 9.13. 포도	해시라이스 1.2.5.6.12.13.16. 다슬기아욱된장국 5.6.13. 브로콜리사과초무침 5.6.13. 오이들깨볶음 5. 배추김치 9.13. 수제고구마치즈마늘바게트 2.5.6.13.												
에너지/단백질/칼슘/철분 543.20.9/141/3.5	에너지/단백질/칼슘/철분 569.5/21.3/250.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 578.5/29.1/159.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 537.8/27.2/137.6/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 537.9/18.8/193.3/6.7												
10	11	12 (수다날)	13(현미데이, 음식물쓰레기줄이기)	14 (채식의날)												
영양잡곡밥 5. 파육개장 5.6.8.13.16. 어묵가지볶음 1.5.6.13. 고등어마요된장구이 1.5.6.7.13. 깍두기 1.9.13. 당호박범벅 5.6.12.13. 포도	찰보리잡곡밥 버섯들깨탕 9.13. 근대된장무침 5.6. 오리훈제김치볶음 5.6.9.13. 열무김치 9.13. 멜론 12. 수제고구마약식 5.6.13.	찰흑미귀리잡곡밥 아욱꽃게탕 5.6.8.13. 굴뱅이사과초무침 5.6.13. 수제녹차떡갈비 1.5.6.10.13.16. 배추김치 9.13. 왜지감자구이 2.5.6.13. 블루베리바게트 2.5.6.11.13.	찰현미잡곡밥 수제비닭봉삼계탕 1.5.6.13.15. 간장깻잎장아찌찜 13. 도토리묵김무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 통팔양금파이 1.2.5.6.13. 수제당호박식혜 13.	게살브로콜리볶음밥 1.5.6.8.13. 곤약잔치국수 1.5.9.13. 참나물된장무침 5.6. 간장모듬장아찌 13. 배추김치 9.13. 사과 13. 양금숙절편 13.												
에너지/단백질/칼슘/철분 523.1/22.8/84.5/4	에너지/단백질/칼슘/철분 582.3/25.6/433.8/5.6	에너지/단백질/칼슘/철분 584.9/28.5/218.2/5.8	에너지/단백질/칼슘/철분 597.3/24.3/108/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 514.4/16.8/306.3/4.2												
17	18	19 (수다날)	20 (현미데이)	21 (추석절기음식)												
영양잡곡밥 5. 아욱콩나물된장국 5.6.9.13. 오리떡간장불고기 1.5.6.13. 두부김치조림 5.6.9.13. 열무김치 9.13. 배 13. 차수수부꾸미 5.6.13.	찰흑미팔잡곡밥 참치햄김치찌개 5.6.9.10.13. 알감자어묵떡조림 1.5.6.13. 콩나물버섯볶음 5.6. 갯김치 9.13. 순대빵가루튀김 1.2.5.6.10. 포도	찰보리기장잡곡밥 5.6. 버섯새알떡국 1.13. 닭메추리알장조림 1.5.6.13.15. 미나리숙주김무침 13. 배추김치 9.13. 요구르트 2.11. 마들렌케익 1.2.5.6.11.13.	찰현미잡곡밥 순두부청국장 5.10.13. 청경채오이무침 5.6.13. 파리고추문어조림 5.6.13.17. 석박지 6.9.13. 방울토마토 12. 딸기땅콩잼토스트 1.2.4.5.6.13.	차수수잡곡밥 5.6. 토란감자들깨탕 9.13. 돼지고기수육 5.6.10.13. 쌈장 5.6.9.13. 버섯모듬전 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 송편(개) 5.13. 사과 13.												
에너지/단백질/칼슘/철분 606.5/24.2/279.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철분 598.1/24.4/196.4/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 542.3/26.8/169.8/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 529.4/21.5/184.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 627.5/24.8/156/4.7												
24 (추석)	25 (추석연휴)	26 (대체휴일)	27 (현미데이)	28 (채식의날)												
			찰현미잡곡밥 논우렁추어탕 5.6.13. 가지햄버섯볶음 1.2.5.6.10.13. 닭고기바베큐구이 5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 블루베리잼케익 1.2.5.6.13.  에너지/단백질/칼슘/철분 552.5/26.2/427.7/5.3	당호박영양찰밥 13. 김구이 13. 근대감자된장국 5.6.9.13. 열무시래기조림 5.6.13. 별오징어밤무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 사과 13. 보리멸생선까스 1.2.5.6.13.16.18.  에너지/단백질/칼슘/철분 528.1/18.8/191.1/3.9												
음식물쓰레기줄이기	감사하는마음	나트륨섭취줄이기	밥상머리교육실천	건강한급식												
																
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)															
학교급식 식재료 원산지표시	<table><tr><td>쌀,밥,죽,누룽지: 국내산</td><td>닭고기/가공품:국내산</td><td>고등어/가공품:국내산</td></tr><tr><td>콩/두부,콩국수,콩비지:국내산</td><td>오리고기/가공품:국내산</td><td>오징어:국내산</td></tr><tr><td>쇠고기/가공품: 국내산(한우)</td><td>김치/배추,고춧가루:국내산</td><td>꽃게:중국산</td></tr><tr><td>돼지고기/가공품:국내산</td><td>미꾸라지:국내산양식</td><td>오징어가공품: 칠레산</td></tr></table>				쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	고등어/가공품:국내산	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어:국내산	쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	꽃게:중국산	돼지고기/가공품:국내산	미꾸라지:국내산양식	오징어가공품: 칠레산
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	고등어/가공품:국내산														
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어:국내산														
쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	꽃게:중국산														
돼지고기/가공품:국내산	미꾸라지:국내산양식	오징어가공품: 칠레산														

● 위 식단의 18가지 식품 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우, 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.