

◆ 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 빻은 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 **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°C이상 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!!

푸드마일리지가 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



<p>◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	<p>◇ 영양 및 원산지</p> <p>https://school.jbedu.kr/pyeonghwa -> 알림방 ->식생활실 ->급식게시판</p>	<p>9/1 Fri 생일밥상</p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 콩나물미나리초무침(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13.18) 보쌈김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 멜론 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/26.3/260.2/3.0</p>
<p>9/4 Mon</p> <p>친환경귀리밥 저염식누룽지(5.6.13) 닭감자조림(5.6.15) 게맛살냉채(5.13.18) 잡채(1.5.6.8.10.13) 배추김치(9.13) 바나나라떼(2) 양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/19.3/225.0/2.6</p>	<p>9/5 Tue</p> <p>친환경발아찰현미밥 유부장국(5) 군고구마 불고기낙지볶음(5.8.10) 잡채김말이(1.5.6.16.18) 배추김치(9.13) 굴 양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/24.6/188.0/8.6</p>	<p>9/6 Wed 수다날</p> <p>짜장밥(2.5.6.10.13.16) 달걀실파국(1.5.6) 반달단무지 탕수육,과일소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) 양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.5/28.4/153.3/2.1</p>	<p>9/7 Thu</p> <p>친환경검정쌀밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 가지볶음(5.6.11.18) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 보쌈김치(9) 츄러스(1.2.5.6.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/25.8/132.2/2.7</p>	<p>9/8 Fri</p> <p>친환경홍국쌀밥 우렁된장국(5.6.9) 야채쫄면무침(5.6.13) 바베큐복합(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 사과(13) 튼튼감귤젤리 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/19.9/249.9/2.5</p>
<p>9/11 Mon</p> <p>친환경귀리밥 마라탕(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17) 사과양배추무침(5.6.13) 치킨텐더스틱(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 한입썩 아이스홍시 옥수수수크림잡쌀도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/22.6/94.4/2.0</p>	<p>9/12 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 새알미역국(1.5.6.10.15.16.18) 연두부,양념장(5.6.9) 오이부추무침(5.6.9.13) 애호박전(1.5.6) 두부담은돈저냐(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/16.2/121.3/2.3</p>	<p>9/13 Wed 수다날</p> <p>콩나물밥&양념장(5.6.10.16) 팽이버섯소창국(5.6) 발사믹아채샐러드(1.2.5.6.11.12.13) 눈꽃치즈투움바더블스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 무생채(9.13) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/15.0/92.5/1.5</p>	<p>9/14 Thu</p> <p>클로렐라쌀밥 대구맑은국(5.9.13.18) 맛있는계란장(1.5.6.13.18) 숙주게맛살무침(1.5.6.8) 포크커틀릿,소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 바나나 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/38.1/195.0/3.2</p>	<p>9/15 Fri</p> <p>친환경검정쌀밥(5) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.18) 달다리찜(5.6.13.15.18) 배추숙주무침(5.6) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14) 보쌈김치(9) 사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/34.4/256.1/3.5</p>
<p>9/18 Mon</p> <p>친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 튼튼사과젤리 배(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/17.5/94.4/2.2</p>	<p>9/19 Tue</p> <p>찰옥수수쌀밥 청국장찌개(5.9.10) 연근조림(5.6.13.14.18) 소이허니 순살치킨(5.6.15) 배추김치(9) 멜론 시나몬토스트(1.2.5.6.13) 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/31.5/184.5/3.8</p>	<p>9/20 Wed 수다날</p> <p>생야채 불고기비빔밥(5.6.10.13) 잔치국수(1.5.6.13.18) 반달단무지 열무김치(9.13) 바이오사과요구르트(2) 방울토마토(12) 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/33.4/237.8/2.5</p>	<p>9/21 Thu</p> <p>친환경홍국쌀밥 햄도둑찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭찜(15) 김파래자반(13) 보쌈김치(9) 바나나 말랑떡새우완자(1.2.5.6.9.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.5/26.6/130.0/2.9</p>	<p>9/22 Fri</p> <p>친환경발아찰현미밥 시래기된장국(5.6) 친환경콩나물무침(5) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13) 보쌈김치(9) 유기농우리락식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/31.4/234.3/2.8</p>
<p>9/25 Mon</p> <p>친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 브로콜리새송이,초장(5.6.13) 열무김치(9) 요구르트(2) 고칼슘포마약과(1.5.6) 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/27.4/129.8/2.5</p>	<p>9/26 Tue 저탄소그린밥상</p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 감자수제비국(1.5.6.17) 청포묵김치무침(1.5.6.9.13) 진미채볶음(1.2.5.6.13.17) 가자미버터구이(2.5.6.13) 배추김치(9) 사과(13) 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/28.9/149.3/1.9</p>	<p>9/27 Wed 추석밥상</p> <p>친환경검정쌀밥(5) 꽃게찌개(5.6.8.9.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 오리불고기(2.5.6.13) 네모난명태전(1.5.6) 배추김치(9.13) 손송편(5.13) 양념류(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/26.8/95.2/2.7</p>	<p>9/28 Thu</p> <p>◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</p>	<p>9/29 Fri</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.

