



행복한 배움이 있는 따뜻한 울타리

2023학년도 9월 영양소식

http://www.전주덕일초등학교.kr/
문의 : ☎ 063-279-3198

가을철 영양관리

- ◆ **체중조절**에 신경을 씁니다.
햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해 주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.
- ◆ **자연식품**을 이용합니다.
가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해줍니다.
- ◆ **야채**가 많은 계절이므로 야채위주의 식단이 될 수 있으니 **동물성 단백질이 부족하지 않도록** 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급합니다.



추석은 음력 8월 15일로 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 날**이라는 뜻입니다.

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤, 대추, 감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날입니다.

※ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었어요.



추석 절기음식

- ◆ **오려송편** : 추수를 일찍 하는 벼를 '오려벼'라 하며, 이 햅쌀에 햅녹두, 청태, 콩, 깨 등의 속을 넣고 송편을 만듭니다. 시루에 찌 때 솔잎을 송편 사이사이에 두어 찌냅니다.
- ◆ **토란 탕** : 토란은 추석 전부터 나오기 시작하는 식물이며 쇠고기를 넣어 맑게 끓입니다.
- ◆ **닭 찜** : 가정에서 닭을 키우던 시대에는 추석무렵이 햇닭에 살이 올라서 한참 맛이 있을 계절이므로 추석 절기 음식으로 적합합니다.
- ◆ **햇 밤** : 햅밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.

음식물 쓰레기를 줄여요.

▶ 음식물 쓰레기 연간 처리비용 (2021년 기준)

61,302L	7,722,000원
연간 발생량 : 61,302L(322L/일)	연간 처리비용 : 7,722,000원(38,640원/일)

▷ 학교급식에서 음식물 쓰레기를 줄이는 방법은?

		분리배출하기
먹을 만큼 받기	남기지 않고 다 먹기	분리 배출하기

▶ 학교급식에서 발생하는 음식물 쓰레기를 5%만 줄이면 어떤 효과가 나타날까요?

236만원	81,962KgCO ₂ e	
경제적 이익 : 처리비용 절감	환경적 이익 : 온실가스 감축 승용차 3,560대 25Km 주행 소나무 17천그루 1년 흡수량	사회적 이익 : 지속가능사회

(출처: 학교보건진흥원)

손 씻을 땐, 흐르는 물에 비누로 30초 이상 !

[올바른 손씻기 6단계]



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.