

<p><b>2018년 10월호</b> http://dukchen.es.kr/</p>	<p><b>영양소식</b> nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 이 현 우 편집인 : 교 관 조 영 인 역은이: 영양교사 박 수 야 영양상담실 ☎ 536-5128</p>
----------------------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## ★ 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한  
농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물

음식물 쓰레기는 어디에서 나오나요?



음식물 쓰레기는 얼마나 될까?  
전체 쓰레기 발생량의 28% 이상 차지



음식물 쓰레기는 왜 문제인가요?

콜레라, 장티푸스, 간염, 세균성 이질 등



음식물 쓰레기를  
줄이세요



## 음식물쓰레기로 버리면 안 되는 것들

- 조개, 게 등 어패류의 단단한 껍데기
- 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- 계란 등 알 껍데기

자료: 환경부



앞으로는 이렇게...

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기  
줄이기에 앞장서겠습니다.



**수다날**  
요일은 먹는

절기 이야기(10월)

- 한로 (양력 10월8일)  
찬이슬이 내리기 시작하는 날  
(국화전, 부각과 튀각)
- 상강 (양력 10월23일)  
가을의 마지막 절기로 서리가  
내리기 시작(수수부꾸미)





# 10월 학교급식 식단 안내



<div>10/1 <b>Mon</b> 채식밥상</div> <div><div>*친환경홍콩참쌀밥</div><div>*미역된장국 5.6.9.13.</div><div>*쫄면 5.6.13.</div><div>*계란장조림 1.5.6.13.</div><div>*브로콜리어묵볶음 1.5.6.9.13.18.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 647.5/24.4/156/4.6</div></div>	<div>10/2 <b>Tue</b></div> <div><div>*친환경현미밥</div><div>*돈육시래기탕 5.9.10.13.</div><div>*시금치땅콩무침 4.</div><div>*닭김치볶음 1.5.6.9.13.15.</div><div>*각두기&amp;배추김치 9.13.</div><div>*단호박죽</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 680.4/32.4/183.1/5.4</div></div>	<div>10월3일 개천절 '하늘이 열린날'</div> <div></div>	<div>10/4 <b>Thu</b></div> <div><div>*치킨마요덮밥 1.5.6.13.16.17.</div><div>*김치콩나물국 5.9.13.</div><div>*미역줄기게맛살볶음 1.5.6.13.</div><div>*각두기&amp;배추김치 9.13.</div><div>*콜피스 2.5.11.13.</div><div>*수제알록달록야채피클 5.6.13.14.16.18.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 667.2/30.1/396.4/4.4</div></div>	<div>10/5 <b>Fri</b></div> <div><div>*친환경경정쌀밥</div><div>*만두국 1.2.5.6.10.13.16</div><div>*고등어감자조림 5.6.7.13.</div><div>*갯잎순나물</div><div>*콩나물전 1.2.5.6.9.10.13.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 676.5/32.8/208.8/6.2</div></div>
<div>10/8 <b>Mon</b></div> <div><div></div><div>재량휴업일</div></div>	<div>10월9일 나랏말싸미 한글날</div> <div></div>	<div>10/10 <b>Wed</b> 수다날</div> <div><div>*참치야채비빔밥 5.6.10.12.13.</div><div>*계란실파국 1.5.6.13.</div><div>*버섯볶음 5.</div><div>*군만두 1.2.5.6.10.13.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 552.6/22.7/136.6/10.4</div></div>	<div>10/11 <b>Thu</b></div> <div><div>*친환경녹미밥</div><div>*오징어무국 13.17.</div><div>*간장찜닭 5.6.13.15.</div><div>*청경채겉절이 13.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>*프렌치토스트 1.2.5.6.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 659.6/37/162.2/4.4</div></div>	<div>10/12 <b>Fri</b></div> <div><div>*친환경녹차카데킨밥</div><div>*일본식돈코츠라면 1.2.5.6.10.15.16.18.</div><div>*부추겉절이 13.</div><div>*오삼불고기 5.6.10.13.17.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>*바나나</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 632.9/35.9/118.6/9.2</div></div>
<div>10/15 <b>Mon</b></div> <div><div></div><div>개교기념일</div></div>	<div>10/16 <b>Tue</b></div> <div><div>*친환경보리밥</div><div>*동태무국 5.6.9.13.</div><div>*숙주나물</div><div>*춘천닭갈비 5.6.13.15.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>*배</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 518.9/30.8/145.6/3.8</div></div>	<div>10/17 <b>Wed</b> 수다날</div> <div><div>*짜장소스 5.6.10.13.</div><div>*오리훈제볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.</div><div>*어묵무국 1.5.6.13.16.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>*카페레제샐러드 1.2.5.6.12.13.14.16.18.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 578.1/24.5/185.4/3.7</div></div>	<div>10/18 <b>Thu</b> 생일밥상</div> <div><div>*친환경글로헬라밥</div><div>*쇠고기미역국 5.6.13.16.</div><div>*잡채 1.5.6.8.10.13.</div><div>*떡돼지갈비찜 5.6.10.13.16.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>*햇케익 1.2.5.6.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 725.1/22.7/164.8/5</div></div>	<div>10/19 <b>Fri</b></div> <div><div>*친환경강황카레맛밥</div><div>*들깨칼국수 1.5.6.13.</div><div>*묵말랭이볶음 1.5.6.8.10.13.</div><div>*돼지고기김치찌개 5.6.9.10.13.</div><div>*각두기&amp;배추김치 9.13.</div><div>*사과</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 792/31.1/137.3/5.5</div></div>
<div>10/22 <b>Mon</b> 채식밥상</div> <div><div>*친환경홍미밥</div><div>*알갈이된장국 5.6.13.</div><div>*연근견과류조림 4.5.6.13.</div><div>*카레떡볶이 1.2.5.6.10.13.</div><div>*두부탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13.</div><div>*열무김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 683.7/20.4/230.6/5.6</div></div>	<div>10/23 <b>Tue</b></div> <div><div>*친환경현미밥</div><div>*돈등뼈감자탕 5.9.10.13.</div><div>*가자미구이 5.6.</div><div>*김치스파게티 1.2.5.6.9.12.13.</div><div>*각두기&amp;배추김치 9.13.</div><div>*바나나</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 792.4/35.3/193.1/6.1</div></div>	<div>10/24 <b>Wed</b> 수다날</div> <div><div>*콩나물밥 5.6.16.</div><div>*팽이버섯계란국 1.5.6.13.</div><div>*새송이애호박볶음</div><div>*닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 510/30.3/96.9/5.7</div></div>	<div>10/25 <b>Thu</b></div> <div><div>*친환경잔곡밥 5.</div><div>*닭고기미역국 5.6.13.15.16.</div><div>*오징어어묵김치볶음 1.5.6.9.13.17.18.</div><div>*건파래볶음 5.</div><div>*고구마맛탕 5.13.</div><div>*각두기&amp;배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 637.4/30/191.3/4</div></div>	<div>10/26 <b>Fri</b></div> <div><div>*친환경우리밀밥 6.</div><div>*우리밀삼색수제비국 1.5.6.13.</div><div>*감자어묵조림 1.5.6.13.</div><div>*알갈이된장무침 5.6.13.</div><div>*각두기 9.13.</div><div>*너비아니샐러드 1.2.5.6.10.13.16.18.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 1011.4/43.1/165.3/5.3</div></div>
<div>10/29 <b>Mon</b> 채식밥상</div> <div><div>*친환경버섯카로틴밥</div><div>*쫄면우동국 1.5.6.13.16.</div><div>*실파김무침 13.</div><div>*감자채햄볶음 2.5.6.10.</div><div>*시금치계란말이 1.2.5.6.10.13.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 675.5/25.5/164.5/5.9</div></div>	<div>10/30 <b>Tue</b></div> <div><div>*친환경홍콩참쌀밥</div><div>*맑은순두부찌개 1.5.9.10.13.17.</div><div>*닭감자볶음 5.6.13.15.</div><div>*두부계란부침 1.5.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>*파인애플</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 696.6/40.8/214.1/5.5</div></div>	<div>10/31 <b>Wed</b> 수다날</div> <div><div>*오징어김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.17</div><div>*콩나물국 5.13.</div><div>*미트볼떡강정 1.2.5.6.10.13.</div><div>*고구마줄기된장무침 5.6.</div><div>*배추김치 9.13.</div><div>에너지/단백질/칼슘/철분 483.5/15/127.7/3.3</div></div>	<div></div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://dukchen.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 덕천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

\* 쌀:정읍시친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)  
 \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우(암소) \* 축산물가공품:국내산(단, 베이컨:외국산)  
 \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,조피볼락:국내산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산  
 \* 수산물 가공품 : 국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!