

<p>2018년 9월호 http://dukchen.es.kr/</p>	<p>영양소식 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>
---	---------------------------------------	---



· 추석 (9.24)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

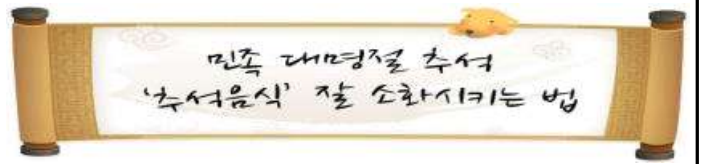
· 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

· 송편을 만들어 보아요!



- 재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)
- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
 - ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
 - ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
 - ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜다.
 - ⑤ 찌낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300kcal입니다.

송편 5~6개	곶감 4개
절편 5~6개	한과 12개
밤 11~12개	약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!

빈대떡 (대, 1개) 약 200kcal	완자전 (중, 5개) 약 160kcal
잡채 (1접시) 약 200kcal	식혜 (1컵, 200ml) 약 75kcal

❖ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!

Illustration of three bowls of food (noodles, fruit, and vegetables) with faces.

단감 1개 100 kcal 사과 1개 100 kcal	삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal
----------------------------------	-------------------------------------

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal



9월 학교급식 식단 안내



9/3 Mon 생일밥상	9/4 Tue	9/5 Wed 수다날	9/6 Thu	9/7 Fri
*친환경홍미밥 *닭고기미역국 5.6.13.15.16. *콩나물잡채 1.5.6.8.10.13. *떡돼지갈비찜 5.6.10.13. *배추김치 9.13. *햇케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 753.1/26.1/141.5/4.5	*친환경현미밥 *잔치국수 1.5.6.13. *오삼불고기 5.6.10.13.17. *배추김치 9.13. *오이무침 9.13. *단호박조림 에너지/단백질/칼슘/철분 660/28.6/116.1/4.3	*김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. *콩나물국 5.13. *청포묵과 양념 5.6. *오징어탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13.17. *깍두기 9.13. *사과 에너지/단백질/칼슘/철분 559.2/29.3/139.1/3.3	*친환경차조밥 *우렁된장국 5.6.13. *어묵찜닭 1.5.6.13.15. *시금치계란말이 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. *요거트푸딩 1.2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 698.8/34.3/297/4.9	*김자반멸치주먹밥 5.13. *함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. *배추김치 9.13. *크림스프 2.5.6.13. *미니핫도그 1.2.5.6.9.10.12.13. *수제알록달록야채피클 5.6.13.14.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 767.9/35.3/171.1/6.3
9/10 Mon	9/11 Tue	9/12 Wed 수다날	9/13 Thu	9/14 Fri
*친환경보리밥 *얼갈이된장국 5.6.13. *영양계란찜 1.2.5. *닭김치볶음 1.5.6.9.13.15. *열무김치 9.13. *모듬채소스틱 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 636.6/35.3/181.5/5.5	*친환경기장밥 *오리탕 13.15. *애호박볶음 5. *갯잎완자전 1.2.5.6.10.12.13.16. *버터감자구이 2.5.6.13. *배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 774.6/28.9/172.3/5.5	*곤드레밥 5.6.13.16. *계란실파국 1.5.6.13. *오징어숙회 5.6.17. *야채어묵볶음 1.5.6.9.13. *배추김치 9.13. *브로콜리와 초고추장 5.6. *배 에너지/단백질/칼슘/철분 499.1/29.5/326.4/3.9	*친환경녹미밥 *김치된장국 5.6.9.13. *비빔만두 1.2.5.6.10.13. *삼치옛장구이 5.6.13. *깍두기 9.13. *자당요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 719.7/31.8/232.9/4	*친환경잡곡밥 5. *조랭이떡국 1.5.6.13.16. *돈육고추장불고기 5.6.10.13. *버섯볶음 5. *배추김치 9.13. *야채쌈 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 699.3/31.3/178.3/6
9/17 Mon	9/18 Tue	9/19 Wed 수다날	9/20 Thu	9/21 Fri
*친환경경정콩밥 5. *돈육애호박국 5.9.10.13. *두부부침 1.5.6.13. *오징어볶음 5.6.13.17. *배추김치 9.13. *파스타샐러드 1.2.5.6.13.14.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 735.7/45.9/363.9/6.3	*친환경차수수밥 *우리밀삼색수제미국 1.5.6.13. *골뱅이사과새콤무침 5.6.13. *닭튀김 1.5.6.15. *배추김치 9.13. *짜먹는 사과젤리 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 726/29.5/88.4/3.7	*닭가슴살카레라이스 2.5.6.10.13.15. *김치콩나물국 5.9.13. *영양계란찜 1.2.5. *미역줄기계란말이 1.5.6.13. *깍두기 9.13. *방울토마토 12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 533.1/23.1/174.7/4.3	*친환경우리밀밥 6. *돈등뼈감자탕 5.9.10.13. *갯잎순나물 *코다리살강정 5.6.13. *찐콩고구 *배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 707.6/34.5/252.4/5.2	*친환경귀리밥 6. *참치미역국 5.6.13. *돈육감자간장조림 5.6.10.13. *돼지고기김치찌개 5.6.9.10.13. *열무김치 9.13. *바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 736.5/35.4/116.4/5.7
9/24 Mon 추석	9/25 Tue	9/26 Wed	9/27 Thu	9/28 Fri
*친환경울무밥 *얼갈이된장국 5.6.13. *춘천닭갈비 5.6.13.15. *옥수수맛살전 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. *오렌지주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 609.4/28.8/159.4/4.3				
*친환경검정쌀밥 *어묵무국 1.5.6.13. *쫄면 5.6.13. *시금치땅콩무침 4. *갯잎돈까스 1.2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 789.7/34/144.2/5.4				

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

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 덕천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀:정읍시친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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!