

<p><b>2018년 9월호</b> http://dukchen.es.kr/</p>	<p><b>영양소식</b> nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 이 현 우 편집인 : 교 감 조 영 인 역은이: 영양교사 박 수 야 영양상담실 ☎ 536-5128</p>
---	---------------------------------------	---



**· 추석 (9.24)**

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

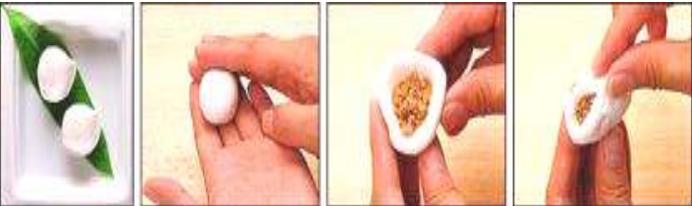
**· 송편의 의미**

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

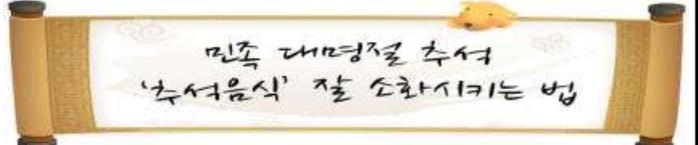
**· 송편을 만들어 보아요!**



- 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 빚은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜는다.
  - ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



**추석 전통음식 건강하게 즐기세요~**



**1. 먹을 만큼만 적당히 떨어져 먹기**

밥 1공기는 약 300kcal입니다.	
송편 5~6개	곱감 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!**

단감 1개 100 kcal	삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal
사과 1개 100 kcal	
<b>전체 식이섬유 17g</b>	

※1일 식이섬유 총보충량 = 12g/1000kcal



## 9월 학교급식 식단 안내



9/3 <b>Mon</b> 생일밥상	9/4 <b>Tue</b>	9/5 <b>Wed</b> 수다날	9/6 <b>Thu</b>	9/7 <b>Fri</b>
*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. *오거트푸딩 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 <b>Mon</b>	9/11 <b>Tue</b>	9/12 <b>Wed</b> 수다날	9/13 <b>Thu</b>	9/14 <b>Fri</b>
*친환경보리밥 *열갈이된장국 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. *계란살파국 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. *삼지옛장구이 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 <b>Mon</b>	9/18 <b>Tue</b>	9/19 <b>Wed</b> 수다날	9/20 <b>Thu</b>	9/21 <b>Fri</b>
*친환경검정콩밥 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 *우리밀삼색수제비국 1.5.6.13. *공방이사과새콤무침 5.6.13. *닭튀김 1.5.6.15. *배추김치 9.13. *짜먹는 사과첼리 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. *미역줄기계맛살볶음 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. *찐군고구 *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. *돼지고기김치찜 5.6.9.10.13. *열무김치 9.13. *바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 736.5/35.4/116.4/5.7
9/24 <b>Mon</b> 추석	9/25 <b>Tue</b>	9/26 <b>Wed</b>	9/27 <b>Thu</b>	9/28 <b>Fri</b>
			*친환경울무밥 *열갈이된장국 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. *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!