



◆ 추석(9.17)

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 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리하세요.



육류는 살코기 위주로 굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 소량만 사용하여 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 4시간을 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!!

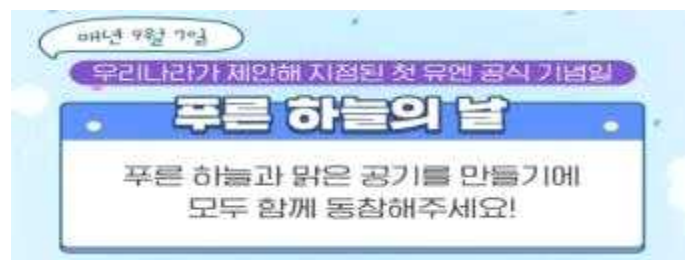
푸드마일리지 가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘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]

2024. 8. 28.

익산어양중학교장 (직인 생략)



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon 친환경기장밥 북어계란국(1.5.6) 닭봉데리야끼소스조림 (2.5.6.13.15) 어묵볶음 (1.5.6.13.18) 김구이 깻잎지 배추김치(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.4/30.6/190.4/2.9	9/3 Tue 친환경현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 숙음열무된장무침 (5.6) 볶음우동면 (5.6.8.9.13.16.17.18) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깻두기(9) 샤인머스캣음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.8/34.1/308.9/2.4	9/4 Wed 카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부계란탕 (1.5.6.7.13.18) 도라지초무침 (5.6.13) 유린기(5.6.13.15) 배추김치(9) 망고주스(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/35.4/130.5/2.0	9/5 Thu 친환경흑미밥 열갈이들깨된장국(5.6.9) 매운갈비찜 (5.6.10.13) 오이부추무침(13) 육원전 (1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18) 배추김치(9) 무지개떡 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.9/32.8/198.1/3.1	9/6 Fri 친환경기장밥 해물탕(5.6.8.9.17) 청경채절이(13) 떡볶이 (1.2.5.6.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 얼려먹는야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/36.0/151.4/2.0
9/9 Mon 친환경보리밥 건새우미역국 (5.6.9) 도토리묵상추무침(5.6) 낙지콩나물찜 (2.5.6.12.13.16.18) 닭고기참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 과일푸딩(파인애플) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.6/31.1/176.8/3.1	9/10 Tue 친환경현미밥 호박버섯된장찌개(5.6) 닭갈비 (5.6.13.15) 멸치땅콩조림 (4.5.6.13) 참나물무침 가래떡꼬치 (1.2.5.6.12.13) 깻두기(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.3/38.7/209.1/2.8	9/11 Wed 친환경흑미밥 국수장국 (1.2.5.6.13.16) 야채스틱 (5.6) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13) 고구마튀김(5.6) 배추김치(9) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.6/34.1/135.5/3.4	9/12 Thu 친환경보리밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 코다리무조림(5.6) 중화풍버섯볶음 (6.9.13.17.18) 허니순살치킨 (1.2.5.6.15) 알타리김치(9) 달콤한배 쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/55.4/185.6/3.1	9/13 Fri 친환경기장밥 물낙전골 (5.6.9.13.16.17.18) 브로콜리/초장(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 오리훈제 (1.2.5.6.13) 배추겉절이 매실음료 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 914.9/32.0/130.7/3.0
9/16 Mon 	9/17 Tue 	9/18 Wed 	9/19 Thu 친환경잡곡밥(5) 수제비국 (1.5.6.9) 목은지닭찜 (5.6.9.13.15) 쌀다시마(5.6.13) 소시지구이/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깻두기(9) 떠먹는요구르트 (초코도핑)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.7/38.8/237.3/2.6	9/20 Fri 친환경기장밥 참치김치찌개(5.6.9) 진미채조림(5.6.13.17) 계란찜(1.9) 실파김무침 폭찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깻두기(9) 우리밀파이 (1.2.5.6) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/42.2/137.4/3.0
9/23 Mon 친환경잡곡밥(5) 오징어무국 (5.6.13.17) 돼지등갈비찜 (5.6.10.13) 풀면야채무침 (5.6.13) 고등어데리야끼소스구이 (1.2.5.6.7.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.8/51.1/125.7/2.4	9/24 Tue 친환경보리밥 종합어묵국 (1.2.5.6.13.16) 닭매운조림(5.6.13.15) 모듬강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 양상추샐러드/드레싱 (1.2.5.6.12) 사과주스(13) 인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.6/39.5/127.7/7.4	9/25 Wed 비빔밥 (1.5.6.13.16) 감자양파국(5) 혼합볶음조림 (4.5.6.13) 배추김치(9) 열대과일음료(13) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/27.4/237.3/3.2	9/26 Thu 친환경현미밥 바지락미역국(5.6.18) 콩나물무침(5) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 포도주스(13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.1/42.5/359.7/3.2	9/27 Fri 친환경기장밥 아욱된장국 (5.6.9) 삼색나물무침 (1.5.6.8) 건파래볶음(5.13) 바비큐치킨(지코바) (5.6.12.13.15) 카야토스트(2.5.6) 깻두기(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/25.9/116.0/2.0
9/30 Mon 친환경보리밥 낙지연포탕(5.6) 매운갈비찜 (5.6.10.13) 오이맛고추쌈장무침 (5.6.13) 자장면 (1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/37.6/147.3/3.2	어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀(무농약) * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 중국산 혹은 베트남, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. 익산어양중학교 홈페이지 (http://eoyang.ms.kr) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.			

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣