

< 교 훈 >

새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶

가정통신문

김제여자고등학교

☎ 544-2512

9월 급식소식-가을철 영양관리



■ 가을철 영양관리

◆ 체중조절에 신경을 씁니다.

햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급 해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.

◆ 자연식품을 이용합니다.

가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해줍니다.

◆ 채소가 많은 계절이므로 식단이 채소위주로 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 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었어요.

■ 추석 절기음식

◆ **송편** : 추수를 일찍 하는 버를 '오려버'라 하며, 이 햅쌀에 햅녹두, 청태, 콩, 깨 등의 속을 넣고 송편을 만듭니다.

◆ **닭찜** : 가정에서 닭을 키우던 시대에는 추석 무렵이 햅닭에 살이 올라서 한참 맛이 있을 계절이므로 추석절기 음식으로 적당합니다.

◆ **햅밤** : 햅밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.

■ 면역력을 높이는 식습관

1. **도정.가공을 적게 한 식품**을 먹는다.

백미보다는 현미나 콩, 통밀처럼 도정을 적게 하거나 하지 않은 식품이 훨씬 좋고 머리부터 꼬리까지 모두 먹을 수 있는 뱀어포나 멸치, 잔 새우 같은 전체 식품도 가까이 해야 합니다.

2. **발효식품**을 먹는다.

김치나 된장, 청국장 요구르트 등의 발효식품에는 재료가 되는 식품의 영양 외에도 발효과정에서 몸에 좋은 효소와 영양이 더해집니다.

3. **섬유질**을 충분히 섭취한다.

섬유질이 풍부한 식품을 먹으면 소화와 배설이 잘되고 혈액순환이 원활해져 체온이 높아 집니다.

4. **신맛,쓴맛,매운맛 식품**을 적당히 먹는다.

우리 몸에서는 강한 신맛이나 쓴맛, 매운맛 등의 불쾌한 맛이 들어오면 위장이 활발하게 활동해서 빨리 배설하려고 하는 '배설반사'가 일어납니다.

5. **적당량의 수분**을 섭취한다.

신체는 소변, 땀 등을 통해 하루에 2.5L의 수분을 배출합니다. 식사나 체내 합성으로 공급하는 1.3L를 제외한 나머지 1.2L의 수분은 반드시 공급해야 합니다.



6. **즐거운 기분**으로 식사한다.

고른 영양을 섭취하는 것이 좋지만 매끼 스트레스를 받으면 오히려 교감신경을 자극합니다.

2024. 9. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

9월 학교급식(중식) 안내

9/2 	9/3 	9/4 	9/5 	9/6 
흑미밥 해물된장찌개(새우) (5.6.9.13.18) 계란찜(1) 무생채(자율)(9.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 플리또청포도 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 741.2/34.1/251.6/5.0	찰보리현미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 비엔나케첩조림(2.5.6.10 .12.13.15.16) 숙주나물무침 건파래자반(완)(5) 베이컨감자채볶음(10) 배추김치(9) 파인애플/골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 610.6/25.8/217.0/4.5	기장밥 소고기버섯국(5.9.16) 두부조림(5.6) 골뱅이야채무침(5.6.13) 새우튀김/머스터드소스 (1.5.6.9.13) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(엔요)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 503.4/21.4/234.8/2.9	옥수수알밥 근대된장국(5.6.9) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 오리훈제/쌈무(1.5.6.13) 부추양파무침(13) 배추김치(9) 파김치(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 732.6/33.9/213.4/2.9	귀리밥 삼색송심이미역국 (5.6.9.17) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 열갈이배추된장지짐(5.6) 연두부/양념장(5.6.13) 미니소시지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 탐미유골배(13) *에너지/단백질/칼슘/철 624.1/36.1/220.5/3.0
9/9 	9/10 	9/11 	9/12 	9/13 
혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.9.13.16) 참나물무침(5.6.13) 야채계란말이(1) 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 배추김치(9) 하우스밀감 *에너지/단백질/칼슘/철 546.9/23.8/193.7/3.4	찰보리현미밥 콩나물국(5.9) 백진미채조림(5.6.13.17) 숙음배추나물무침 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 닭꼬치/소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 719.5/25.6/261.7/7.1	해물잡채밥 (5.6.9.13.17.18) 열무시래기된장국(5.6.9) 치커리사과유자청무침(13) 단무지 메밀전병(2.3.5.6.10.16.18) 짜장소스(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 플리또오렌지자몽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 584.6/18.8/249.1/3.8	차조밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 연근조림(5.6.13) 돈육등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 열무순된장무침(5.6) 깍두기(9) 사과 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 909.5/36.1/258.7/3.8	강황쌀밥 단호박죽(13) 열갈이된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 오이소박이(6.13) 에그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 모싯잎송편(5) 유기농식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 897.6/41.3/209.0/4.0
9/16 	9/17 	9/18 	9/19 	9/20 
추석연휴	추석	추석연휴	오므라이스 (1.2.5.6.10.15.16) 콩나물국(5.9) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 한입단무지 계란지단/소스 (1.2.5.6.12.13.16) 황금별카츠(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 꽃보다추잉도넛(1.2.5.6) 레몬에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 690.1/21.8/205.4/3.8	기장밥 소고기무국(9.16) 열갈이배추된장지짐 (5.6) 유린기(1.5.6.15) 미니소시지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 배추김치(9) 탐미유골배(13) *에너지/단백질/칼슘/철 613.4/30.0/185.4/2.7
9/23 	9/24 	9/25 	9/26 	9/27 
흑미밥 계란파국(1.9) 갈치감자조림(5.6.13) 두끼떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 회오리감자(5.6) 김말이구이(1.5.6.16) 배추김치(9) 샤인머스켓/방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 763.9/23.3/201.9/6.0	제육김치덮밥 (5.6.9.10.13) 맑은콩나물국(5.9) 한입단무지 고사리나물볶음(5.6) 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 달콤약과마카롱(1.2.6) 트로피컬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 738.5/25.0/164.9/3.7	카레라이스(돈육) (2.5.6.10.12.13.16.18) 김치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 연근조림(5.6.13) 오이소박이(6.13) 멘치카츠구이/소스 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 과채습관주스(12.13) 군고구마양갱 *에너지/단백질/칼슘/철 648.9/19.7/178.6/2.3	작은밥 짜장면(5.6.10.13.16.18) 계란파국(1.9) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 단무지 배추김치(9) 따옴주스(사과)(13) 우리밀크림빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 771.2/18.2/167.6/2.7	작은밥/김가루 국수장국(1.5.6.7.9.13.18) 김치무침(9.13) 단무지 떡갈비/소스(5.6.10.15.1 6.18) 배추겉절이(6.9.13) 우리밀카스테라(1.2.5.6) 초코우유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 682.2/23.9/341.5/3.9
9/31 	◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 *콩(두부류,콩국수,콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산*명태/가공품:러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품:세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 ※양,납치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미는 사용안함.			◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjevgo.hs.kr/ → 알람마당 → 식생활관 ◇ 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8. 게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.