



# 9월 영양소식

nutritive news

발행: 고부초등학교



## 추석(9월17일)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤·대추·감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날입니다.



### 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.



## 추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을만큼만 적당히 덜어서 먹습니다.

밥 1공기는 약 300kcal입니다.	
송편 5~6개	꽃감 4개
절편 5~6개	한과 12개
밤 11~12개	약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다.

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

3. 비타민, 무기질,식이섬유가 풍부한 채소와 과일은 골고루 먹습니다.

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

전체 식이섬유 17g  
※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

<자료출처: 식품의약품안전처>

### 가을철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일		
<b>수수</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>수용성 식이섬유를 함유하고 있어 <b>혈중 콜레스테롤을</b> 저하시켜 줍니다.</li> <li>프로안토시아닌 성분이 방광의 면역을 강화해 줍니다.</li> </ul>	<b>무</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>뿌리에는 <b>소화흡수를</b> 촉진하는 성분이 풍부하고, <b>위통증과 위궤양을</b> 예방합니다.</li> <li>무청에 함유된 식이섬유는 <b>변비를</b> 예방해줍니다.</li> </ul>	<b>고구마</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>풍부한 식이섬유와 알라틴(생고구마의 유백색 액체) 성분이 <b>변비를</b> 해소해줍니다.</li> <li>칼륨이 풍부해 <b>혈압을</b> 내리고, <b>피로를</b> 막아줍니다.</li> </ul>
<b>호박</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>베타카로틴이 풍부하며, <b>항암작용, 감기예방</b> 등에 효과적입니다.</li> <li>풍부한 칼륨이 체내 나트륨 배출을 도와주고, <b>고혈압을</b> 예방해줍니다.</li> </ul>	<b>배</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>피로회복과 면역기능 강화, 변비예방</b>에 효과적입니다.</li> <li>칼륨 흡수를 촉진하기 때문에 <b>고혈압 예방</b>이나 <b>이뇨작용</b>에 도움이 됩니다.</li> </ul>	<b>사과</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>칼로리가 적고, 식이섬유인 펙틴이 풍부하여 <b>배변활동</b>을 도와줍니다.</li> <li>유기산이 풍부하여 <b>피로회복</b>에 좋습니다.</li> </ul>

### ■ 가정에서도 함께해요!

- ▶ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 살펴 봅니다.
- ▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식생활 안전에 유의합니다.
- ▶ 외부음식을 학교로 가져오지 않습니다.
- ▶ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 함께 지도 해 주세요.

# 9월 교육급식 계획

고부초등학교

월요일	화요일	수요일은 다 먹는 날	목요일	금요일
2	3	4	5	6[저탄소밥상]
친환경잡곡밥 한우버섯찌개 (16) 코다리순살강정 (2.5.6.12.13) 감자채볶음 배추김치(9) 친환경거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 711.9/60.8/308.6/4.7	친환경잡곡밥 새우버섯순두부찌개 (1.5.9.13.18) 대패목살청경채볶음 (5.6.10.13.18) 갯잎순나물 배추김치(9) 리얼옥수수빵구이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 707.4/35.5/278.3/4.5	한우콩나물밥/양념장 (5.16) 얼갈이된장국(5.6) 골뱅이곤약면무침 (5.6.13.17) 우리두부조림(5.6) 배추김치(9) 정읍굿맘플레인발효유 (지역품)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 701.5/28.1/360.9/4.3	친환경잡곡밥 진한고기완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 갈치살튀김(5.6.13) 가지조림(5.6.13.18) 배추김치(9) 정읍사과(GAP) *에너지/단백질/칼슘/철 705.1/29.6/161.4/2.7	단호박크림스프 (1.2.5.6) 새우감바스파스타 (1.5.6.9.12.13) 데리야끼연어스테이크2 마늘바게트구이 (2.5.6) 배추김치(9) 작은밥 포도요거타임(2) *에너지/단백질/칼슘/철 712.2/33.0/207.9/3.3
9	10	11	12	13
친환경찰현미밥 미소유부무국(5.6) 닭봉오른구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 토마토양념무침(12) 배추김치(9) 자몽푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 708.7/29.7/213.8/3.2	친환경잡곡밥 아욱된장국(5.6) 마라솥불맛오리불고기 무말랭이무생채 장흥무산구운김 배추김치(9) 딸바우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 706.9/25.3/321.2/3.6	꼬치어묵우동 (1.5.6.8) 무침가졸단무지무침 치즈치킨까스& 순한머스타드소스 (1.2.5.6.13.15.18) 친환경작은밥 배추김치(9) 제주감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 705.9/30.5/271.0/1.8	친환경잡곡밥 한우우거지장터국밥 (5.6.16) 청경채숙채무침 삼치살매실양념구이 (2.5.6.12.13.16.18) 알배추겉절이(9.13) 정읍배(GAP) *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/27.7/242.0/3.6	친환경잡곡밥 토란감자새우살깨국 (9.13) 갯잎고기완자전 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 모싯잎깨송편 친환경식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 703.5/25.7/152.0/4.1
16	17 추석	18	19[저탄소밥상]	20
추석연휴		추석연휴	친환경잡곡밥 오징어새우탕(9.17) 메추리알조림(1) 복음김치잡채(9.10) 배추김치(9) 크로플구이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 712.0/34.7/129.5/5.5	친환경잡곡밥 닭곰탕(15) 수제떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 툇두부무침(5) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 694.0/31.9/205.7/5.9
23	24[저탄소밥상]	25	26	27
친환경찰현미밥 황태채콩나물국(5) 바베큐등갈비찜 (5.6.10.12.13) 꼬시래기무침 배추김치(9) 정읍새싹삼사과쥬스 군고구마 *에너지/단백질/칼슘/철 719.5/31.9/518.4/6.9	친환경잡곡밥 전복미역국(18) 새우커틀릿/감굴타르 타르(1.5.6.9.13) 얼갈이나물무침(5.6) 총각김치(9) 요거트양상추토마토샐 러드(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 699.5/19.1/287.4/3.1	한우불고기덮밥 (5.6.13.16.18) 동태두부찌개(5) 상추샐러드(1.2.5.6) 가쓰오타코야끼 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 713.1/31.3/154.9/4.5	친환경잡곡밥 한우청국장(5.9.16) 우엉어묵볶음(1.5.6) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 비빔만두 (1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 708.4/34.4/212.9/4.1	해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 누룽지송농(저나트륨식) 무침가소시지브로콜리조림 (2.5.6.10.12.15.16) 둥근새우튀김 (1.5.6.9) 배추김치(9) 저당야쿠르트500(2) *에너지/단백질/칼슘/철 706.3/33.4/199.6/2.4
30	<p>◇우리학교 식재료는 국산콩두부, 정읍무항생생방사유정란, 무침가소시지(국산), 자일로로스설탕, 올리오당 등 건강 식재료를 사용하고 천연재료로 맛을 내어 사용하고 있습니다.</p> <p>◇식단은 교육과정상황 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.</p> <p>◇매주 수요일은 다 먹는 날(수다날)입니다.</p> <p>◇학교홈페이지- 학교소식 - 급식소식 - 급식사진방에서 매일의 식단 사진을 보실 수 있습니다.</p> <p>◇저탄소밥상은 지구환경을 생각하며 채식을 실천하는 날입니다</p> <p>◇남은 음식은 국그릇에 모아서 정리합니다!</p>		<p>○ 원산지 정보</p> <p>○쌀:국내산 유기농쌀</p> <p>○김치:국내산(배추, 무, 고춧가루)</p> <p>○쇠고기/가공품:국내산 한우</p> <p>○돼지고기/가공품:국내산/국내산</p> <p>○닭고기/가공품:국내산/국내산</p> <p>○오리고기/가공품:국내산/국내산</p> <p>○수산물(의무표시품목/가공품)</p> <p>○오징어/가공품: 국산 / 페루</p> <p>○갈치살:국산, 삼치살:국산</p> <p>○동태/가공:원양, 전복:국산</p> <p>○낙지/가공품:베트남</p> <p>○새우/가공품: 베트남</p>	<p>○ 알레르기 정보</p> <p>1.난류 2.우유 3.메밀</p> <p>4.땅콩 5.대두 6.밀</p> <p>7.고등어 8.게 9.새우</p> <p>10.돼지고기 11.복숭아</p> <p>12.토마토 13.아황산류</p> <p>14.호두 15.닭고기</p> <p>16.쇠고기 17.오징어</p> <p>18.조개류(굴, 전복, 홍합)</p> <p>19.잣</p>

※ 학교급식법과 학교급식기본방향 기준으로 에너지/탄수화물/단백질/지방의 적정수준(±10%)을 준수하여 운영합니다.

※ 학교급식기본방향 지침으로 튀김류 주 2회 이하 및 저염 및 저당 식단을 지향하여 운영합니다.