



## ◆ 추석(음력 8월 15일) 9월 10일

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 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

## ◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식물 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기 않기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



## 9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯\*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



## 추석 음식 건강하게 즐기기

## 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



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 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  
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)  
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



# 9월 학교급식 식단 안내



			<b>9/1 Thu</b> • 강남콩밥 • 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) • 가래떡면떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) • 데미 • 커리(돈육)(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 상하목장 • 유기농요구르트(2.)	<b>9/2 Fri</b> • 친환경차조밥 • 사골떡국(1.13.16.) • 돈육김치조림(5.6.9.10.13.18.) • 리얼그릴고구마미트번(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추겉절이(9.13.) • 골드파인애플(생과)
<b>9/5 Mon</b> • 친환경찰현미밥 • 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18.) • 돈육콩나물조림(5.6.10.13.18.) • 당면잡채(1.5.6.10.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 사과	<b>9/6 Tue</b> • 친환경수수밥 • 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.) • 닭봉간장조림(5.6.13.15.) • 깻잎순나물 • 건파래볶음(13.) • 크림떡	<b>9/7 Wed 수다날</b> • 콩나물밥(친환경유기농쌀)(5.6.10.13.18.) • 팽이버섯된장국(5.6.) • 무생채(9.13.) • 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 포도	<b>9/8 Thu</b> • 친환경기장밥 • 토란탕(5.9.13.) • 무채국 • 열갈이겉절이(9.13.) • 한우불고기(5.6.13.16.18.) • 꿀떡(5.13.) • 우리쌀식혜	<b>9/9 Fri</b> 
<b>9/12 Mon</b> 	<b>9/13 Tue</b> • 친환경찰보리밥 • 생새우오징어호박국(5.9.13.17.) • 콩나물무침(5.) • 스마일감자튀김(5.6.12.) • 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 김치(알타리무김치)(9.13.)	<b>9/14 Wed 수다날</b> • 돈육불고기덮밥(친환경쌀)(5.6.10.13.18.) • 얼큰한짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) • 오이부추무침(5.6.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 우리밀딸기썸모닝빵(1.2.5.6.13.) • 스위트플럼	<b>9/15 Thu</b> • 친환경찰현미밥 • 떡만두국(소고기)(1.5.6.10.13.16.18.) • 부추양파겉절이/오리훈제구이(5.6.13.18.) • 호두멸치조림(5.6.13.14.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 포도워터젤리	<b>9/16 Fri 채식밥상</b> • 친환경 귀리밥 • 순두부김치국(1.5.9.10.13.) • 시금치숙갓무침 • 얼큰한짬뽕볶음(5.6.9.10.13.17.18.) • 햄전(스팸)(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 우담요구르트(딸기맛)(2.)
<b>9/19 Mon</b> • 친환경찰흑미밥 • 콩나물맑은국(5.13.) • 된장깻잎장아찌(5.6.13.) • 주꾸미야채볶음(5.6.13.) • 껌바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)	<b>9/20 Tue</b> • 친환경수수밥 • 돈육김치국(5.9.10.13.) • 마카로니샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 궁중떡볶이(1.5.6.13.16.18.) • 구이김(13.) • 조기구이(13.) • 김치(깍두기)(9.13.)	<b>9/21 Wed 수다날</b> • 친환경찰보리밥 • 베트남쌀국수(5.6.9.13.15.16.17.18.) • 가지나물무침(5.6.18.) • 바삭함입김말이구이(1.5.6.10.16.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 딸기레밍턴케익(1.2.5.6.)	<b>9/22 Thu</b> • 친환경수수밥 • 얼큰한짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) • 돈육사태찜(5.6.10.12.13.16.18.) • 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) • 김치(깍두기)(9.13.) • 두툼떡	<b>9/23 Fri</b> • 친환경차조밥 • 해물수제비국(5.6.9.13.17.18.) • 삼치김치조림(5.6.9.13.) • 청창외장아찌 • 닭고기카레튀김(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) • 김치(알타리무김치)(9.13.) • 포도
<b>9/26 Mon</b> • 친환경찰보리밥 • 소고기미역국(5.13.16.) • 콩나물무침(5.) • 비엔나소시지케찹조림(2.5.6.10.12.13.15.) • 등갈비오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 우리밀딸기썸모닝빵(1.2.5.6.13.)	<b>9/27 Tue</b> • 친환경찰현미밥 • 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) • 미역줄기볶음(5.) • 해물당면잡채(1.5.6.9.10.13.17.) • 치킨오븐구이(다리)(5.6.12.13.15.16.) • 김치(배추김치)(9.13.)	<b>9/28 Wed 수다날</b> • * 날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18.) • 사골우거지탕(5.6.10.13.16.) • 골뱅이야채초무침(5.6.13.18.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 월미(2.) • 모짜렐라찰핫도그(반반핫도그)(1.2.5.6.10.15.18.)	<b>9/29 Thu</b> • 친환경찰보리밥 • 육개장(13.16.) • 고등어무조림(5.6.7.13.18.) • 애호박숙주무침 • 김치(알타리무김치)(9.13.) • 한손에숙호두볼(1.2.5.6.13.14.)	<b>9/30 Fri</b> • 친환경차조밥 • 돈등뼈감자탕(5.6.10.13.) • 마크니퐁커리(닭)(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 데리야끼삼치구이(5.6.11.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 요구르트(짜먹는)(2.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식으로 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이 , 봉통)	고춧 가루						한우	고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸 라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세제갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산

\*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.