



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2021- 107호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225

## ◆ 추석(9.21)

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 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.

### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 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

#### 3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!

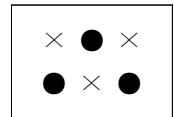
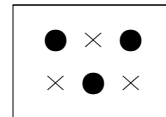
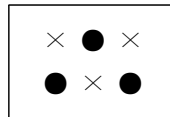


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



## 코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 좌석 회전을 향상을 위한 조리나 배식이 용이한 식단계획(1식 4찬, 자율배식 지양)
- 점심시간 연장 운영(학년별 점심시간 운영)
- 십자형 가림막 설치됨, 지그재그 앉기
- 학년별 지정좌석제 운영
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기



## ◆건강한 식습관 형성

- 음식을 먹기 전에 손을 씻어 1차 감염 예방하기
- 아이스크림 같은 차가운 음식은 가급적 먹지 않기 (차가운 음식을 먹게 될 경우 따뜻한 물 먼저 마시기)
- 튀긴 음식과 패스트푸드 적게 먹기
- 면역력 강화를 위해 신선한 과일과 채소 섭취하기
- 갈증을 느끼지 않아도 끓여서 식힌 물 자주 마시기

2021. 8. 30.

함열초등학교장



## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 함열초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 낙지, 주꾸미, 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 해당 월 사용 안함		<b>9/1 Wed 생일밥상</b> 햄야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 북어미역국(5.13.) 닭강정(5.6.12.13.15.18.) 애호박느타리볶음(5.) 배추김치(9.13.) 요거타임(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.3/30.5/254.2/2.5	<b>9/2 Thu</b> 친환경찰흑미밥 등뼈감자탕(5.10.13.) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.) 우엉어묵조림(1.5.6.12.) 고추&오이된장무침(5.6.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/30.6/139/3.1	<b>9/3 Fri</b> 친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 안동찜닭(5.6.15.) 숙주나물(5.) 열무김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 514/30.6/156.5/2.9
<b>9/6 Mon</b> 친환경차조밥 근대된장국(5.6.13.18.) 단호박매콤닭볶음(5.15.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 과일맛살샐러드(1.2.4.5.6.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.4/23.5/173.3/4.5	<b>9/7 Tue</b> 친환경찰보리밥 한우설렁탕(5.6.8.13.16.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 오이브로콜리초무침(5.13.) 울외장아찌(13.) 깍두기(9.13.) 트러피컬음료(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529/25.4/48.9/2.4	<b>9/8 Wed 수다날</b> 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 계란국(1.5.) 수제탕수육(소스)(1.2.5.6.10.12.13.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/33.2/106.6/3.2	<b>9/9 Thu</b> 친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 오리훈제(머스타드)(1.5.13.) 부추겉절이(5.13.) 무쌈(13.) 열무김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/31.9/180/5.7	<b>9/10 Fri</b> 친환경찰현미밥 어묵국(1.5.6.9.13.16.17.) 고구마돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 브로콜리새송이볶음(5.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.3/22.9/157.6/3.4
<b>9/13 Mon</b> 친환경찰기장밥 청국장찌개(5.9.13.16.) 돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.) 굴뱅이참나물사과무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.4/31.1/100.9/3.5	<b>9/14 Tue</b> 친환경찰보리밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 어니언치킨(양파선택)(5.6.13.15.18.) 열무김치(9.) 검정콩조림(5.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/32.4/197.4/4.8	<b>9/15 Wed 수다날</b> 쇠고기우영볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 잡채김말이튀김(1.5.6.16.) 깍두기(9.13.) 파김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/21/190.6/9.7	<b>9/16 Thu</b> 친환경찰현미밥 순두부계란국(1.5.13.) 허브치킨찜스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.) 사과오이초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.1/37/188.1/3.8	<b>9/17 Fri</b> 친환경찰흑미밥 수삼닭뚫국(5.13.15.) 제육불고기(5.6.10.13.16.18.) 건고사리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀약과(국화)(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/33.7/57.9/3.6
<b>9/20 Mon 추석연휴</b>	<b>9/21 Tue 추석연휴</b>	<b>9/22 Wed 추석연휴</b>	<b>9/23 Thu</b> 친환경찰현미밥 양송이소프(2.5.6.13.16.) 마늘바게트(2.5.6.) 수제돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 갯잎장아찌(13.18.) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/29.1/111.5/2.8	<b>9/24 Fri</b> 친환경차조밥 육개장(1.5.6.10.13.16.18.) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) 브로콜리새송이볶음(5.) 볶음김치(9.13.18.) 두부부침(4.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/29.1/120.5/3.4
<b>9/27 Mon</b> 친환경찰현미밥 배추버섯된장국(5.6.18.) 매운돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13.18.) 견과류멸치조림(9.13.) 총각김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.4/30.8/197.1/3.9	<b>9/28 Tue</b> 친환경찰보리밥 동태찌개(5.9.13.) 닭봉바베규구이(2.5.6.12.13.15.) 오이무침(5.9.) 고구마맛탕(5.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/37.1/311.8/2.8	<b>9/29 Wed</b> 김밥볶음밥(1.2.6.10.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 브로콜리비엔나볶음(2.6.10.12.13.15.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무김치(9.) 요거트무딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/26.8/170/3	<b>9/30 Thu</b> 친환경찰현미밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.12.) 도라지볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/39.3/195/4	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/소식마당> -> 급식소식

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

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