



제 목 : 9월 영양소식 및 식단안내



가을철 영양관리 및 추석

◆ 가을철의 신체적 특징

가을은 에너지를 천고마비의 계절이라 하여 피부위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되고 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 한다.

◆ 가을철 영양관리

☆ 체중조절에 신경 쓴다.

- 해곡식과 해과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주시기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의

☆ 자연식품을 이용한다.

- 해조류(다시마, 미역 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 준다.

- 영양불균형을 방지하기 위하여 야채류 및 육류, 어류, 과일 등 신선 식품을 섭취한다.

◆ 풍성한 추석 이야기

추석(음력8월 15일) 우리나라의 3대 명절로서 햅곡식을 추수해 떡을 빚고, 밤, 대추, 감 등 햅과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날이다.



◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

두부, 햄, 어묵

· 가공식품의 나트륨 함량을 줄이기 위해 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기

◆ 명절음식, 건강하게 조리하기

갈비찜, 불고기

· 양념은 설탕 대신 파인애플, 배, 키위와 같은 과일을 사용
➔ 당도 줄이고 연육 효과도 얻고!



나물류

· 기름에 볶는 조리 방법 보다 **데쳐서 조리**

· 미리 양념에 무쳐두면 채소가 숨이 죽고 수분이 생겨 간이 싱거워지므로 **먹기 직전 무치기**

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 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]



9월 학교급식 식단 안내



**식재료 원산지 정보

- 쌀 및 잡곡(도내산 유기농쌀 및 친환경잡곡사용)
- 배추김치(배추, 고춧가루) 국내산재료 100%
- 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-국내산(유정란)
- 식육가공품- 돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산), 소고기(국내산)
- 아귀,고등어,오징어 - 국내산 ○ 갈치,꽃게 - 국내산
- 새우살/베트남산, 주꾸미/국내산, 낙지/국내산 명태,코다리/러시아 및 미국
- 두부 및 콩가공식품 - 대두(국내산) ○ 진미채/페루산, 참치가공품/원양산
- 사용 안하는 품목:
: 양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세

9/1 **Fri**

친환경차수수밥
닭미역국(5.6.15)
고등어감자조림(5.6.7.13)
돈육메추리알장조림
(1.5.6.10)
숙주나물(5.)
배추김치(9)
무화과호두파이
(1.2.5.6.14)

* 에너지/단백질/칼슘/철
565.7/26.8/83.9/2.8

9/4 **Mon**

친환경차조밥
시래기된장국(5.6)
허브치킨잡스태이크
(1.2.5.6.12.13.15.16)
고구마맛탕(5.13)
사과오이초무침(5.6.13)
배추김치(9)
바나나

* 에너지/단백질/칼슘/철
582.6/20.7/210.8/2.6

9/5 **Tue**

친환경을무밥
동태찌개(5.6.9)
수제돈까스(소스)
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
양상추샐러드(참깨&흑임자
샐러드)(1.5.12)
오이피클(13.)
배추김치(9)
1일 견과류(2.4.14.19)

* 에너지/단백질/칼슘/철
741.7/30.7/175.4/2.4

9/6 **Wed**

비빔밥(소고기약고추장)
(5.6.10.13.16)
근대된장국(5.6)
용가리치킨&머스터드
(1.2.5.6.13.15)
찐순대(2.5.6.10.13.16)
돌산갓김치(9)
친환경 거봉

* 에너지/단백질/칼슘/철
679.3/20.7/172.8/3.6

9/7 **Thu**

친환경찰흙미밥
들깨육개장(1.5.13.16)
갈치카레구이
(2.5.6.12.13.16.18)
참치김치볶음(5.9)
콩나물무침(5.6)
총각김치(9)
꿀떡

* 에너지/단백질/칼슘/철
598.0/19.7/126.7/2.1

9/8 **Fri**

친환경찰기장밥
얼큰두부뚝국(5.9)
안동찜닭
(5.6.13.15.18)
해물토토스파게티
(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17)
비빔된장무침(5.6)
배추김치(9)
아이스슈(1.2.5.6)

*에너지/단백질/칼슘/철
620.6/25.8/184.0/3.1

9/11 **Mon**

친환경찰현미밥
한우갈비탕(1.5.6.16)
삼치구이(5)
우엉어묵조림(1.5.6)
골뱅이참나물사과무침
(5.6.13)
깍두기(9)
친환경 머루포도

* 에너지/단백질/칼슘/철
623.7/27.2/88.7/3.2

9/12 **Tue**

친환경차조밥
황태채콩나물국(5.6)
오리불고기(고구마)(5.6)
무쌈(13.)
애호박타리볶음(5.9)
배추김치(9)
옥수수핫도그(옥수수크림소
스)(1.2.5.6.10.12.16)

* 에너지/단백질/칼슘/철
604.4/23.4/205.0/2.7

9/13 **Wed**

새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.1
3.15.16.17.18)
김치어묵국(1.5.6.9)
수제탕수육(간장소스)
(5.6.10.12.13)
견취나물볶음(5.)
깍두기(9)
요플레(딸기)(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
703.4/32.7/247.1/2.8

9/14 **Thu**

친환경잡곡밥(5)
아욱된장국(5.6)
수육(5.6.10)
모듬쌈&쌈장(5.6)
두부조림(5.6)
배추겉절이(9.13)
바람떡

* 에너지/단백질/칼슘/철
597.4/32.9/218.9/4.0

9/15 **Fri**

친환경차수수밥
부대찌개(떡)
(1.2.5.6.9.10.15.16)
돈육주꾸미볶음(5.6.10)
진미채조림(1.5.6.13.17)
목바섯볶음(5.6.9)
총각김치(9)
친환경 샤인머스켓

* 에너지/단백질/칼슘/철
601.6/31.4/168.3/2.6

9/18 **Mon**

친환경찰현미밥
매콤해물순두부찌개
(5.6.9.17.18)
미트볼조림
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
브로콜리비엔나볶음
(2.5.6.10.12.15.16)
열무된장무침(5.6)
배추김치(9)
친환경 사과

* 에너지/단백질/칼슘/철
590.9/23.4/199.3/3.3

9/19 **Tue**

친환경찰흑미밥
우동국(1.5.6.7.18)
닭봉데리야끼소스
(2.5.6.12.13.15)
오징어초무침(5.6.13.17)
배추김치(9)
요구르트(월 미니)(2)

* 에너지/단백질/칼슘/철
601.6/28.5/170.6/1.8

9/20 **Wed**

소고기콩나물밥+간장양념
(5.6.16)
청국장찌개(5.9.16)
치즈떡갈비
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
오이무침(5.6.13)
배추김치(9)
친환경 거봉

* 에너지/단백질/칼슘/철
571.1/24.9/215.1/3.5

9/21 **Thu**

친환경찰기장밥
등뼈감자탕(5.6.10.13)
오리훈제(머스타드)
(1.2.5.6.13)
부추무침(5.6.13)
견과류멸치조림
(5.6.9.13)
깍두기(9)
친환경 배

* 에너지/단백질/칼슘/철
704.9/33.3/78.2/3.6

9/22 **Fri**

친환경차수수밥
새알송이한우만둣국
(1.5.6.16.17)
새우튀김&허니머스터드소
스(1.5.6.9.13)
숙주미나리무침(5.6.)
감자채볶음(5)
김구이
배추김치(9)

* 에너지/단백질/칼슘/철
551.5/15.1/155.6/2.2

9/25 **Mon**

친환경차조밥
꽃게탕(5.8.9)
돼지갈비떡찜(5.6.10.13)
쫄면채소우침(5.6.12.13)
돌산갓김치(9)
검정콩조림(5.6)
친환경 청포도

* 에너지/단백질/칼슘/철
696.7/35.1/195.4/3.7

9/26 **Tue**

친환경을무밥
돈육김치찌개(5.9.10)
메추리알어묵조림(1.5.6)
견고사리볶음(5.)
자반고등어찜(5.6.7)
총각김치(9)
사과주스(로컬)(13)

* 에너지/단백질/칼슘/철
523.3/25.2/153.2/2.9

9/27 **Wed**

카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.18)
계란국(1.5.6)
등갈비구이
(5.6.9.10.12.13.16)
사과오이초무침(5.6.13)
배추김치(9)
송편(로컬)(5)

* 에너지/단백질/칼슘/철
688.9/34.7/145.8/3.0

9/28 **Thu**



즐거운 추석 되세요!

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

*영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.