



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



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]



9월 학교급식 식단 안내



**식재료 원산지 정보

- 쌀 및 잡곡(도내산 무농약쌀 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

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16) 사과오이초무침(5.6.13) 애호박새우볶음(5.9.13) 배추김치(9) 쿠키앤크림치즈케익(스틱)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.9/23.5/122.7/2.1	친환경올무밥 동태찌개(5.6.9) 통가슴살치킨까스&머스터드(1.5.6.13.15.18) 감오징어초무침(5.6.13.17) 양상추샐러드(참깨&흑임자샐러드)(1.5.12) 배추김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.9/33.2/185.5/2.8	비빔밥(소고기약고추장)(5.6.13.16) 근대된장국(5.6) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 울외장아찌 돌산갓김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/22.3/231.0/3.9	친환경찰흑미밥 들깨육개장(1.5.6.13.16) 자반고등어찜(5.6.7) 건취나물볶음(5.) 참치김치볶음(5.9) 총각김치(9) 아이스망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/24.2/121.3/2.8	친환경찰기장밥 낙지연포탕(5.6.18) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 사각어묵볶음(1.5.6) 비름된장무침(5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/31.5/178.4/2.8
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경찰흑미밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 삼치구이(5) 메추리알어묵조림(1.5.6) 골뱅이참나물무침(5.13) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.9/35.0/84.5/4.0	친환경차조밥 황태채콩나물국(5.6) 오리불고기(고구마)(5.6) 모듬쌈 애호박느타리볶음(5.6.9) 배추김치(9) 옥수수핫도그(옥수수크림소스)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/23.7/213.9/3.0	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 팽이버섯미소된장국(5.6) 왕만두(1.5.6.15) 볶음김치(5.6.9.13) 깍두기(9) 과일맛샐러드(키위드레싱)(1.2.5.6.8.12.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/23.9/226.1/11.1	친환경찰흑미밥 감자버섯들깨탕(5.6.) 수육(5.6.10) 계란찜(1.2) 모듬쌈&쌈장(5.6) 보쌈김치(9) 웃당요구르트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/32.4/249.3/3.1	친환경차수수밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 뿌링클아귀튀김(1.2.5.6) 실파수제산적(1.2.5.6.10.15.16) 육버섯볶음(5.6.9) 총각김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/22.6/184.3/3.2
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
 <p>즐거운 추석 되세요!</p>			친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13) 부추무침(5.6) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 깍두기(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/28.9/77.1/1.8	친환경차수수밥 새알송이한우만둣국(1.5.6.16.17) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 숙주미나리무침(5.6.) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 요플레(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.4/27.9/226.6/2.6
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 톳가락무침(5.6.12.13) 깍두기(9) 감정콩조림(5.6) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/33.6/251.2/5.0	친환경찰흑미밥 나가사끼우동국(5.6.9.13.17) 닭봉바베큐이(6.12.13.15) 고구마연근맛탕(5.13) 감구이 배추김치(9) 웃당요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.4/31.9/253.9/26.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 순두부계란국(1.5.6) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16) 사과오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 토마토&설탕(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/32.3/155.6/2.8	친환경찰기장밥 순한마리탕(1.2.4.5.6.9.13.16) 수제 탕수육(간장소스)(5.6.10.13) 곶들단무지무침 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 사과주스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/30.4/212.1/3.7	친환경올무밥 돈육김치찌개(5.9.10) 어린이순살갈치(2.5.6.12.13.16.18) 메추리알어묵조림(1.5.6) 건고사리볶음(5.) 총각김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.0/29.9/194.7/3.5
9/30 Mon	<p>* 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장</p> <p>*영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.hanbeol.es.kr) : 알림마당>급식소식</p> <p>- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.</p>			
친환경찰흑미밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 브로콜리땅콩무침(1.4.5.13) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/20.8/141.6/2.0				