



## 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 위하여 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



**건강한** **식사는 알맞게**  
**생활은 바르게**  
**활동은 다양하게**

<div></div> <div>즐거움으로</div>		<div>건강한</div> <div>식사는 알맞게</div> <div>생활은 바르게</div> <div>활동은 다양하게</div> <div></div>		9/1 <div>Thu</div> <div>친환경차수수밥 닭미역국(5.6.15.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.) 숙주나물(5.) 배추김치(9.13.) 롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.2/28/155.8/3.8</div>	9/2 <div>Fri</div> <div>친환경찰기장밥 김치콩나물국(5.6.9.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 시금치무침(5.) 깍두기(9.13.) 사과쥬스-로컬(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/24.6/154/3.3</div>
9/5 <div>Mon</div> <div>친환경차조밥 꼬지어묵국(1.5.6.) 허브치킨잡스데이크(1.2.5.6.12.13.15.16.) 사과오이초무침(5.13.) 고구마탕(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.1/29.2/166.8/3.8</div>	9/6 <div>Tue</div> <div>친환경차수수밥 동태찌개(5.6.9.) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추샐러드(참깨&amp;흑임자샐러드(1.5.12.) 숙주나물(5.) 배추김치(9.13.) 1일 견과류(2.4.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.7/33.3/238.1/2.8</div>	9/7 <div>Wed</div> <div>비빔밥(약고추장)(5.6.10.13.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 용가리치킨&amp;머스터드(1.2.5.6.15.) 계란찜(1.2.5.9.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.6/25.7/193.4/2.9</div>	9/8 <div>Thu</div> <div>친환경찰흑미밥 얼큰육개장(1.5.9.16.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 근대된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 과일맛살샐러드(1.2.5.6.8.12.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 401.3/17.8/78.6/4.2</div>	9/9 <div>Fri</div> <div><div>즐거움으로 추석 되세요!</div><div></div></div>	
9/12 <div>Mon</div> <div>대체공휴일</div>	9/13 <div>Tue</div> <div>친환경차조밥 북어묵국(5.) 매콤닭볶음(5.6.15.) 오징어링튀김(1.5.6.17.) 애호박느타리볶음(9.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.2/24.8/112.7/2.2</div>	9/14 <div>Wed</div> <div>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 김치어묵국(1.5.6.9.) 수제탕수육(소스)(5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 깻잎찜(5.6.) ABC쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/27.4/221.1/3.3</div>	9/15 <div>Thu</div> <div>친환경잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 수육(5.6.10.) 모듬쌈&amp;쌈장(5.6.) 두부조림(5.) 배추겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.9/30.1/196.3/4.5</div>	9/16 <div>Fri</div> <div>친환경차수수밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 묵버섯볶음(5.6.9.) 김구이 깍두기(9.13.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.7/24.1/162.3/3</div>	
9/19 <div>Mon</div> <div>친환경찰흑미밥 해물순두부찌개(5.6.9.17.18.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 브로콜리새송이볶음(5.) 배추김치(9.13.) 머스켓 음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.7/23.7/165.7/4</div>	9/20 <div>Tue</div> <div>친환경찰흑미밥 해물짬뽕(우동)(5.6.9.13.17.18.) 건파래볶음(5.13.) 닭봉데리야끼소스-오븐(2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 요구르트(윌 미니)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/30.3/335.3/3.3</div>	9/21 <div>Wed</div> <div>소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16.) 청국장찌개(5.9.16.) 새우튀김&amp;허니머스터드소스(1.5.6.9.13.) 사과오이초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 요플레(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/23/334.9/5.7</div>	9/22 <div>Thu</div> <div>친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 고추&amp;오이된장무침(5.6.) 견과류멸치조림(5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.8/23.4/114.9/2.7</div>	9/23 <div>Fri</div> <div>친환경차수수밥 멸치육수떡국(1.5.6.) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.) 부추겉절이(5.9.13.) 참치김치볶음(5.9.) 깍두기(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/26.9/167/5.1</div>	
9/26 <div>Mon</div> <div>친환경차조밥 꽃게탕(5.8.9.) 상추겉절이(5.13.) 제육불고기(5.6.10.13.) 잡채(돈육)(5.10.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 421.2/26.5/138.5/3.3</div>	9/27 <div>Tue</div> <div>친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.) 콩나물오징어볶음(5.17.) 메추리알어묵조림(1.5.6.) 견고사리볶음(5.) 깍두기(9.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.3/34.4/177.4/3.6</div>	9/28 <div>Wed</div> <div>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 순두부계란국(1.5.6.) 왕만두(1.5.6.15.) 오징어말랭이무침(5.6.13.17.) 표고버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 웃당요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/26.2/287.5/9.5</div>	9/29 <div>Thu</div> <div>친환경찰기장밥 새알옹심이만둣국(1.5.6.17.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 울외장아찌(5.) 팽이두부조림(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/19.2/144.2/2.9</div>	9/30 <div>Fri</div> <div>친환경울무밥 감자두부된장국(5.6.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 참치김치전(5.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 검정콩조림(5.6.) 한끼오트(파인애플)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.7/37.6/268.8/4.9</div>	

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

\*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.