



2021년
9월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 재 영
편집인 : 교 감 최 지 영
역은이: 영양교사 김 승 의
식생활관 ☎ 530 - 8906



◆ 추석

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 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
음식을 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.



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해요 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



9월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내</div> <div>* 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산</div> <div>* 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산)</div> <div>* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산</div> <div>* 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산</div> <div>* 주꾸미 : 베트남산 * 다량어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</div>		9/1 <div>Wed</div> 수다날 <div>새우볶음밥(5.6.9.10.13.16.17.)</div> <div>쌀국수(1.5.6.13.15.16.18.)</div> <div>오이부추무침(5.6.13.)</div> <div>야채채권(1.2.5.6.)</div> <div>각두기(자율)/배추김치(9.)</div> <div>포도(거봉)</div>	9/2 <div>Thu</div> <div>친환경찰현미밥(5.)</div> <div>오징어무국(5.17.)</div> <div>등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.)</div> <div>미역줄기볶음(1.5.6.8.)</div> <div>비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</div> <div>배추김치(9.)</div>	9/3 <div>Fri</div> <div>친환경찰보리밥(5.)</div> <div>소고기무국(5.16.)</div> <div>오리훈제/무쌈(1.2.5.6.)</div> <div>고구마줄기된장무침(5.6.18.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>양파스틱(1.2.5.6.)</div>
9/6 <div>Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.)</div> <div>쇠고기미역국(16.)</div> <div>사과소스미트볼떡조림(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>버섯잡채(1.5.6.10.13.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>비타민주스</div>	9/7 <div>Tue</div> <div>친환경차조밥(5.)</div> <div>우렁된장국(5.12.)</div> <div>돼지불고기(5.6.10.13.)</div> <div>감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>새우가득맨보샤(1.5.6.9.13.16.18.)</div> <div>알타리김치(자율)&배추김치(9.)</div> <div>야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)</div>	9/8 <div>Wed</div> 수다날 <div>김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.)</div> <div>황태채콩나물국(5.)</div> <div>우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13.)</div> <div>소보로</div> <div>회오리감자(5.12.13.16.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>살구에이드(5.13.)</div>	9/9 <div>Thu</div> <div>클로렐라밥(5.)</div> <div>돈육김치찌개(5.10.12.)</div> <div>계란찜(1.)</div> <div>미나리초무침</div> <div>오징어볶음(5.6.13.17.)</div> <div>각두기(자율)/배추김치(9.)</div> <div>단호박죽</div> <div>방울토마토(12.)</div>	9/10 <div>Fri</div> <div>친환경기장밥(5.)</div> <div>닭갈국수(1.5.6.15.)</div> <div>치커리유자청무침(12.)</div> <div>두부돈치나(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>깨찰빵(1.2.5.6.13.)</div>
9/13 <div>Mon</div> <div>친환경흑미밥(5.)</div> <div>꼬물이만두국(1.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>도토리묵무침(5.6.)</div> <div>소불고기(5.13.16.)</div> <div>갯잎김치(자율)/배추김치(9.)</div> <div>크림치즈파이(1.2.5.6.)</div>	9/14 <div>Tue</div> <div>친환경찰보리밥(5.)</div> <div>들깨수제비국(5.6.18.)</div> <div>참나물된장무침(5.6.18.)</div> <div>검정깨두부/볶음김치(5.9.)</div> <div>느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18.)</div> <div>크리스피돈강정(2.5.6.10.)</div>	9/15 <div>Wed</div> 수다날 <div>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)</div> <div>시금치된장국(5.6.13.18.)</div> <div>노랑잡채만두튀김(1.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>숯불닭꼬치구이(5.6.13.15.18.)</div> <div>각두기(자율)/배추김치(9.)</div> <div>골드키위</div>	9/16 <div>Thu</div> <div>친환경찰현미밥(5.)</div> <div>동태찌개(5.12.)</div> <div>진미채무말랭이조림(5.6.13.)</div> <div>수육&상추쌈*(8.9.10.13.18.)</div> <div>미역국수소라무침(13.18.)</div> <div>배추김치(9.)</div>	6/17 <div>Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.)</div> <div>육개장(5.16.)</div> <div>알감자조림(1.5.6.13.16.18.)</div> <div>야채순대볶음(2.5.6.10.13.16.)</div> <div>갯잎고기전(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>백련초꿀떡(5.13.)</div>
<div><div>우리 함께 지켜요~</div><div>코로나19 예방을 위한 즐거운 학교급식!</div><div><div>01</div><div></div><div>식사 전·후 손씻기</div></div><div><div>02</div><div></div><div>식사 시작 전 마스크 벗기</div></div><div><div>03</div><div></div><div>기침·재채기는 옷소매로 가리기</div></div><div><div>04</div><div></div><div>식사 중 대화하지 않기</div></div><div><div>05</div><div></div><div>식사 후 마스크 쓰기</div></div></div>			9/23 <div>Thu</div> <div>친환경귀리밥(5.)</div> <div>복어채무국(5.12.)</div> <div>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)</div> <div>쫄면야채무침(5.6.13.)</div> <div>단호박튀김(1.5.6.)</div> <div>볶음파래김자반(5.)</div> <div>파김치(자율)&배추김치(9.)</div>	9/24 <div>Fri</div> <div>친환경차수수밥(5.)</div> <div>해물된장국(5.6.8.13.17.18.)</div> <div>매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</div> <div>오이부추무침(5.6.13.)</div> <div>미역줄기볶음(1.5.6.8.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.)</div>
9/27 <div>Mon</div> <div>친환경칼슘참쌀밥(5.)</div> <div>국수장국(1.5.6.13.)</div> <div>소라살야채무침(5.6.13.)</div> <div>오징어김치전(1.5.6.9.17.)</div> <div>쇠고기가지볶음(5.6.13.16.)</div> <div>각두기(자율)/배추김치(9.)</div>	9/28 <div>Tue</div> <div>친환경찰현미밥(5.)</div> <div>쇠고기무국(5.16.)</div> <div>미나리숙주무침</div> <div>고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.)</div> <div>행전(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>배추김치(9.)</div> <div>브로콜리&쌈다시마/초장*(5.6.)</div>	9/29 <div>Wed</div> 수다날 <div>어린이채소비빔밥/약고추장(5.6.13.16.)</div> <div>배추된장국(5.6.13.18.)</div> <div>달걀후라이(1.5.)</div> <div>퀴바로우(1.5.6.10.12.)</div> <div>무생채(자율)/배추김치(9.)</div> <div>청포도</div>	9/30 <div>Thu</div> <div>친환경찰보리밥(5.)</div> <div>종합어묵국(1.5.6.)</div> <div>양배추쌈&쌈장*</div> <div>시금치나물(5.6.)</div> <div>오리불고기(5.6.13.)</div> <div>관쇼새우(1.5.6.9.13.)</div> <div>알타리김치(자율)&배추김치(9.)</div>	<div></div>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 08. 31

한 솔 초 등 학 교 장