



# 영광 영양소식 (9월)

행정실 440-8600  
식생활관 440-8699  
영양교사 김수경

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자



## ★추석 (9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤\*대추\*감 등  
햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

## ★송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는  
송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등  
에 올리던 명절 떡이었습니다.

## ★즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등  
차 안에 음식물  
오래 보관하지  
않기

많은 양의  
음식을 만들어  
실온에  
오랫동안  
보관하지 않기

의심이 가는  
음식물은  
과감하게  
버리기



음식은  
충분히  
익혀 먹기

채소나 과일  
등은 흐르는  
물로 충분히  
세척 하기

익힌 음식과  
익히지 않은  
음식은 따로  
구분하기



## 절기 이야기 (9월)

**백로(白露)** 2024년 9월 7일

소개 : 이슬이 내리기 시작

절기음식 : 버섯요리



**추분(秋分)** 2024년 9월 22일

소개 : 밤이 길어지는 시기

절기음식 : 토란탕



## 추석 음식 건강하게 즐기기

아니 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은  
적당히 먹습니다



기름기가 많은 부위보다는  
살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)  
약 300kcal

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한  
채소와 과일을 골고루 먹습니다



단감 1개 100 kcal  
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)  
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal



## 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Mon</b>	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>얼큰김치떡국*(9)</li> <li>맑은계란찜*(1)</li> <li>고추장불고기*(10.13)</li> <li>피자퀘사디아(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>덴마크초코우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥*</li> <li>아욱된장국*</li> <li>고구마달볶음탕*(15)</li> <li>치폴레멘츠샐러드(1.5.6.10.12.13)</li> <li>수제떡꼬치</li> <li>배추김치(9)</li> <li>샤인머스켓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차슈덮밥*(1.5.6.10.13.15.16)</li> <li>썩갠꼬지어묵탕*(1.5.6)</li> <li>실곤약초무침*(5.6.13)</li> <li>오지치즈타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>스콜사과주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>매운잡채밥(1.5.6)</li> <li>계란파국*(1)</li> <li>짜장소스(매운잡채밥)*(2.5.6.13.16)</li> <li>한입카츠유린기(10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>베라과즙워터(13)</li> <li>콘치즈마늘바게트(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경청차조밥*</li> <li>새알송심이만두국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>등뼈김치찌개*(9.10)</li> <li>도라지오이무침*(13)</li> <li>로제떡파스타*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>아이스캔디바*(1.2.5)</li> </ul>
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰수수밥</li> <li>들깨미역국*</li> <li>상추쌈&amp;쌈장*</li> <li>숙주나물무침*</li> <li>갈릭포테이토치즈스틱(1.2.5.6)</li> <li>양념갈비구이(5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>과수원프룻주스(12.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>해물순두부국(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17)</li> <li>감자간장조림*</li> <li>모자렐라치즈볼*(1.2.5.6)</li> <li>바베큐닭다리오븐구이(5.6.12.13.15)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>친환경거봉포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>셀프계란비빔밥(1)</li> <li>마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>상추치커리겉절이*</li> <li>사각어묵볶음*(1.5.6)</li> <li>파채탕수육*(1.5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>하이요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥*(5)</li> <li>조랭이떡국*(1)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>이바돔등뼈찌개(2.5.6.10.13)</li> <li>케이준치킨텐더또띠아*(1.2.5.6.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과야포도야주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈육김치덮밥*(9.10)</li> <li>열갈이된장국*</li> <li>라볶이*(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>버터플라이새우구이*(1.2.5.6.9)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>샤인머스켓</li> </ul>
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b> 수다날	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
<b>추석연휴</b>		<b>추석</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>들기름막국수무침*(3.5.6.13)</li> <li>콩나물국*(5)</li> <li>군만두피자그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>매콤단호박갈비찜*(10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>초코타임우유*(2)</li> </ul>
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>달콤한옥수수치즈빵(1.2.5.6)</li> <li>얼큰이수제비국(5.6)</li> <li>온두부/김치볶음*(5.9)</li> <li>봉추찜닭(5.6.13.15.18)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>파인애플C주스*(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥*(5)</li> <li>물만두국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>중화풍잡채*(5.6.12.13.18)</li> <li>돈육콩나물불고기*(5.10)</li> <li>오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>과즙듬뿍주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>수제닭바베큐마요덮밥(1.5.6.13.15)</li> <li>전남친토스트(2.5.6.13)</li> <li>순두부김치국*(5.9)</li> <li>모듬목아채무침(3)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>아이스캔디바*(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>생야채불고기비빔밥*(10)</li> <li>시금치된장국*</li> <li>두부양념조림(5)</li> <li>바삭콘알감자꼬치*(1.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>포도베리요거츠퍼스(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경참살밥</li> <li>토마토파스타/바게트(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>종합어묵국*(1.5.6)</li> <li>모듬야채맛살무침*(1.5.6.8.13)</li> <li>등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>베라과즙워터(13)</li> </ul>
9/30 <b>Mon</b>	<p><b>* 공통양념(5.6.8.9.13.18.) *</b></p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇  <a href="http://www.higlory.net/">http://www.higlory.net/</a> -&gt; 교무/행정 -&gt; 식생활관 -&gt; 급식게시판</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣</p> <p>◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			