



천천히·함께·오래도록
다시 깊어지는
부송교육

부 송 영 양 소 식

교무실 830-8602~3

식생활관 830-8715

<https://school.jbedu.kr/iribusong>

2024년 9월 영양소식 및 학교급식 식단안내

◆ 추석(9.17)

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

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻
는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상
등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를
많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은
되도록 **얇게** 조리하세요.



육류는 **살코기 위주**로
굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은
소량만 사용하여
무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는
음료는 폭발 우려가 있으니
서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은
조리 후 냉장 보관하며,
상온 보관 시에는 **4시간**을
넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록
식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나
채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, **건강**도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2℃이상 상승시 폭염, 집중호우 등
우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지
구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을
줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활실
천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

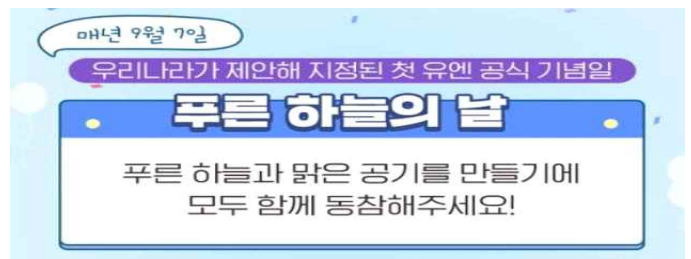
푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 **않고** 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최
초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다.
지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회
의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고,
이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회
에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을
채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]

2024년 9월 학교급식 식단계획 안내

9/2 Mon 생일밥상	9/3 지구를 지키는 저탄소 밥상	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
현미잡쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 애호박느타리볶음(5) 닭고기고구마볶음(5.6.15) 배추김치(6.9) 크레이프 케익(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/25.0/142.1/3.0	친환경흑미밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17) 국산콩두부조림(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 콩고기채소볶음(5.6.10.13) 배추김치(6.9) 딸기요구르트(2) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/29.0/221.0/3.2	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 얼갈이배추된장국(5.6.9) 줄기상추장아찌(선택식) 애호박새우살볶음(9.13) 배추김치(6.9) 사과즙스(13) 핫도그(1.2.5.6.10.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/31.6/327.7/2.8	친환경수수밥 뼈없는감자탕(5.6.10) 숙주나물 건파래볶음(13) 매실꿀소스 한우불고기 (5.6.13.16) 배추김치(6.9) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/29.7/140.2/3.5	친환경기장밥 만두김치국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 도라지오이생채(5.6.13) 돼지고기채소볶음(5.6.10.13) 배추김치(6.9)/요구르트(2) 방울토마토(선택)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.1/26.9/184.3/2.0
9/9 Mon	9/10 지구를 지키는 저탄소 밥상	9/11 Wed 추석밥상	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경현미밥 모듬버섯찌개(13.16) 썩갓나물(5) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오리불고기(5.6) 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.9/21.2/127.1/2.7	친환경기장밥 모양어묵국(1.5.6) 김치소파게티 (1.2.5.6.9.12.13.16) 명태커들렛(1.2.5.6.16) 배추김치(6.9) 한식샐러드(선택)(1.5.6.12) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.7/15.9/144.6/1.8	소고기볶음비빔밥(5.9.16) 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 도토리묵무침(5.6) 달걀부침(1.5) 배추김치(6.9) 파김치(자율)(13) 복숭아즙스(11.13) 미리먹는 추석송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/31.8/183.3/4.0	친환경수수밥 된장찌개(5.6) 실곤약채소무침(5.6.13) 굴소스닭고기볶음 (5.6.13.15.18) 동그랑땡 / 식물성햄전 (1.2.5.6.8.9.10.16.17.18) 배추김치(6.9) / 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/25.9/193.9/3.6	친환경기장밥 몽골순두부들깨탕(5.6) 김실파무침(5.6) 느타리양념구이(4.5.6.13) 한우한돈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) / 멜론 우리밀우리참쌀 약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/24.8/229.3/3.7
9/16 Mon 추석연휴	9/17 추 석	9/18 Wed 추석연휴	9/19 Thu	9/20 Fri
		풍성하고 즐거운 추석!		친환경흑미밥 햄김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 감말랭이무침(자율) 얼갈이쌈장무침(5.6.13) 중국식 해물볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 새우튀김(1.5.6.9.13) 총각김치(9) 감굴한라봉즙스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.0/28.4/186.7/1.9
9/23 Mon	9/24 지구를 지키는 저탄소 밥상	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경잡쌀밥 한방닭곰탕(15) 매추리알조림(1.5.6) 상추들깨겉절이(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 총각김치(9) 가래떡볼+시럽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/36.6/151.3/3.7	친환경수수밥 채소숙주국 배추나물 어묵떡볶이(1.5.6) soy고구마커들렛 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(6.9) 달콤 토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/25.5/285.6/3.3	카레밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우아욱국(5.6.9) 닭봉오른구이(5.6.15) 깻잎장아찌(선택식)(5.6) 배추김치(6.9) 청경채사과무침 딸기바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/32.1/371.3/2.3	친환경흑미밥 동태무국(5.13) 연근강정(5.6.12) 단 호 박 갈 비 찜 (5.6.10.13.18) 미역줄기볶음 배추김치(6.9) 샤인머스켓포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/32.5/166.0/2.3	친환경현미밥 청국장찌개(5.9.10) 근대무침(5.6) 오징어채소부침(1.5.6.9.13.17) 배추김치(6.9) 떡갈비조림+치즈토핑(2.5.6.10.13.15.16) 망고파인즙스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/29.5/180.6/3.5
9/30 Mon	◇ 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경 쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		<div>매년 9월 7일</div> <div>우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식기념일</div> <div>푸른 하늘의 날</div> <div>푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 모두 함께 동참해주세요!</div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔

지구를 위해 나를 위해 채식 챌린지



지구의 평균기온이 오르면서 돌이킬수 없는 자연재해와 기후변화가 일어나고 있다.
지구 평균기온 상승에는 여러가지 원인이 있는데, 그 중 사람들의 육식위주 식생활이 큰 영향을 끼치고 있다.
막연히 어렵게만 느껴졌던 채식, 지구와 나의 건강을 위해 도전해보자.



기후위기를 앞당기는 육식

가축이 내뿜는 메탄은 이산화탄소에 비해 지구온난화효과가 80배나 강력하다.
소 한 마리가 하루에 배출하는 메탄가스 양은 자동차 1대가 하루에 내뿜는 양과 비슷하다.

채식을 하면...

- 육식 위주 식사보다 암, 비만, 당뇨의 발병 위험을 낮추어 건강에 도움을 줌
- 더불어 동물복지에 대한 관심을 가지면 가축의 밀집된 사육 환경 개선에 도움을 줌
- 축산업에 사용되는 물과 온실가스 발생이 줄어 지구 환경에 이로움

채식의 종류



베지테리언



세미 베지테리언

비건	
락토 베지테리언	
오보 베지테리언	
락토오보 베지테리언	
페스코 베지테리언	
폴로 베지테리언	

지구를 위한 플렉시테리언 도전!



유연한 (Flexible)과 베지테리언(Vegetarian)의 합성어로
식물성 식단을 위주로 채식을 주로 하지만 불가피한 경우
육류와 가금류를 섭취하는 유연한 채식

- 👉 일주일에 하루 고기 없는 날 실천하기
- 👉 탄소 배출이 적은 채소 위주의 식사 하기
- 👉 식물성 단백질 섭취하기