



◆ 추석(9.10)

추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 **가을의 달빛이 가장 좋은 밤**이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있습니다.

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 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



채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기



익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

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

※ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해와 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal

삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

★ 이리서초등학교 학교급식 소식

● 9월 28일(수) 흔들도시락 이벤트 안내

1학기 학교급식에 대한 학생들의 의견 중 매일 먹고 싶을만큼 최고라는 흔들도시락 이벤트를 다시 준비했습니다.

재미있게 흔들고, 맛있게 먹는 흔들도시락 이벤트를 위해 뚜껑 있는 통(크기 15cm이상)을 준비해주세요. (준비 못 해오는 친구를 위해 여유분을 가져오는 배려심 ☺)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2022년 9월		식생활 교육			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕쟁이, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함					
				★건강한 밥상 목요일	
				★행복한 밥상 금요일	
				9.1 <9월 생일축하밥상>	
				9. 2	
				친환경 현미잡쌀밥. 닭고기미역국.(5.6.13.15.) 노각 무침(자율).(13.) 도라지잡채.(1.5.6.13.18.) 떡갈비.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 아이스슈.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.9/22.8/94.5/2.7	
				친환경 영양잡곡밥.(5.) 콩나물김치국.(5.9.13.) 오리간장불고기.(5.6.13.) 겉절이.(13.) 뽕로로요구르트.(2.) 오이스틱+고추장(자율).(5.6.) 마파두부.(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/25.2/222.5/3.6	
9. 5		9. 6 < 미리 맛보는 추석음식>		9. 7 <수다날>	
친환경 찰흑미밥. 근대된장국.(5.13.) 오이 고추장무침.(5.6.13.) 만두튀김.(1.5.6.10.13.) 방어순살 오븐구이.(5.6.12.13.) 배추김치.(9.) 어항가치튀김(자율).(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/29.4/186.7/3.1		친환경 쌀밥- 토란국.(1.5.6.13.16.) 닭찜(순살).(5.6.13.15.) 숙주들깨무침. 배추김치.(9.) 송편. 고사리볶음(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.8/27.6/131.7/3.1		뿌리채소영양밥.(5.13.) 새송이무채국.(5.6.13.) 도라지생채(자율).(5.6.13.) 치킨너겟.(1.2.5.6.13.15.) 김구이. 양념간장.(5.6.) 제주감귤한라봉쥬스.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/23.4/192.2/3.2	
				친환경 녹미밥. 순살아귀탕. 단호박돼지갈비찜.(5.6.10.13.) 갯잎나물볶음.(5.6.) 배추김치.(9.) 슈크림호두과자.(1.2.5.6.14.) 오이고추쌈무침(자율).(5.6.) 소이장조림(대체).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.7/25.5/149.9/3.1	
9. 12		9. 13		9. 14 <수다날>	
9. 15		9. 16		9. 16	
		친환경 귀리밥. 새송이미역국.(5.6.13.) 한돈김치볶음+두부. (5.6.9.10.13.) 해물완자전.(1.5.6.9.17.18.) 오이깍두기. 샤인머스켓푸딩. 두부면장채(자율).(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/30.5/206.1/5.7		짜장밥.(5.6.13.) 감자된장국(자율).(5.6.) 치킨탕수육.(1.2.5.6.12.13.15.) 자염 단무지(자율) 배추김치.(9.) 수제 레몬에이드. * 에너지/단백질/칼슘/철 563.9/19.2/171.3/7.4	
				치킨볶음밥.(1.2.5.6.13.15.18.) 열갈이된장국.(5.6.13.) 미니생선까스(오븐).(1.5.6.13.) 배추김치.(9.) 바나나. 무말랭이김치(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.2/25/242.8/4.8	
				파래볶음밥.(13.) 어묵국.(1.5.6.13.) 관소새우.(2.5.6.9.12.13.) 배추김치.(9.) 갯잎김치(자율).(9.13.18.) 바나나. * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/17.7/270.3/5.2	
9. 19		9. 20		9. 21 <수다날>	
9. 22		9. 23		9. 23	
친환경 홍미밥. 새알심만두국.(1.5.6.10.13.) 낙지콩나물무침.(5.6.13.) 느타리버섯볶음(자율).(5.6.) 삼치구이.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 열대과일쥬스.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/30.8/173.5/3.5		친환경 찰흑미밥. 순두부탕,양념장.(5.6.13.) 미역줄기볶음.(5.6.13.) 오리불고기.(5.6.13.) 바삭 고구마튀김.(5.6.) 배추김치.(9.) 울외장아찌 무침(자율).(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.8/25.3/161/4		날치알김치볶음밥.(6.9.13.) 맑은 콩나물국.(5.9.13.) 애호박무침.(5.6.13.) 스틱생선까스(명태살).(1.5.6.) 백김치.(9.13.) 자두쥬스. 가을 자두(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.4/25.6/260/3.8	
				친환경 찰기장밥. 배추들깨국.(5.6.13.) 한돈수육.(5.6.9.10.13.) 오이도라지생채.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 우리쌀 츄러스.(1.2.5.6.13.) 상추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.4/29.7/243/3.7	
				친환경 쌀밥(치자). 채소감자탕.(5.6.13.) 새송이메추리알장조림.(1.5.6.13.) 뿌링글치킨.(5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 애플라임푸딩. 가지나물(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.1/27.7/196.7/3.6	
9. 26		9. 27 혼돌도서락DAY		9. 28	
9. 29		9. 30		9. 30	
친환경 현미잡쌀밥. 오징어콩나물국.(5.13.17.) 육전.(1.2.5.6.10.) 배추김치.(9.) 웃당사과요구르트(로컬).(2.) 시금치크림소스 떡볶이.(2.5.6.10.13.) 모듬채소구이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 564/21.7/163.6/2.4		친환경 현미잡쌀밥. 건새우미역국(자율).(5.6.9) 건파래볶음.(5.6.13.) 아몬드멸치볶음.(5.6.13.) 훈제닭다리살볶음.(15.) 스크램블드에그.(1.2.5.6.13.) 사과쥬스.(13.) 김치볶음.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/33.8/260.4/5		친환경 귀리밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 황포묵무침.(5.6.) 한돈버섯불고기(간장).(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 사과치즈토스트.(1.2.5.6.13.) 사과(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/33.2/220.7/3.5	
				친환경 찰보리밥. 생새우아육국.(5.6.9.) 청경채나물.(5.6.) 치즈닭갈비.(2.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 채소만두.(5.6.) 사과양상추샐러드(자율).(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/28/260.3/3	
				친환경 클로렐라쌀밥. 닭곰탕(황기).(13.15.) 감자조림(치킨소시지). (2.5.6.12.15.) 고소한 두부스틱. (1.5.6.12.13.) 배추김치.(9.) 우리말 사과파이.(1.2.5.6.13.) 갯잎김치(자율).(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/25.9/213/3.7	
애플데이 주간 - 가을엔 사과하세요~~~~~					
					
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					

■ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 8. 28
이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...