



## ◆ 추석(9.29)

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



### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기



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

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]

## ● 이리서초 식생활관 소식

이번 여름방학에 식생활관 조리실 환기개선 공사를 실시하면서 식당 LED등 설치, 시스템 에어컨 교체, 깨끗하고 튼튼한 식탁으로 교체하여 2학기에는 좀 더 편안하게 식사할 수 있도록 준비했습니다.



## ● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

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

2023년 8~9월		식생활 교육			
★건강한 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 * 명대/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락: 사육 안함		8.30		8. 31	
		치킨볶음밥(5.6.13.15.18) 사각꼬치어묵국(5) 치즈돈까스(오븐) (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9) 갯잎김치(자율)(9.13.18) 사과쥬스(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/31.4/248.9/3.3		친환경 현미참쌀밥 감자된장국(5.6) 한돈불고기(간장)(5.6.10) 배추김치(9) 쌍무생채(5.6) 부추양파겉절이(자율)(5.6) 수제바게뜨피자(2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/37.7/261.2/3.4	
				친환경 참쌀밥 한우미역국(5.16) 단호박돼지갈비찜(5.6.10) 오이도라지생채(자율)(5.6) 도라지잡채(1.5.6.18) 배추김치(9) 생일 축하 팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/24.0/135.1/2.9	
9. 4 <저탄소 환경 밥상>		9. 5		9. 6 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날	
친환경 찰기장밥 조랭이떡국(1.5) 주꾸미볶음(5.6.13) 참나물김치전(5.6.9.13) 배추김치(9) 자두맛요구르트(2) 편향배추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/23.9/219.2/3.7		친환경 현미참쌀밥 근대된장국(5) 허브치킨 참스테이크 (1.2.5.6.12.15) 청경채새우살볶음(5.6.9.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓(포도) 아삭고추 오이쌈장무침(자 율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/31.0/226.8/3.2		친환경 귀리밥 콩가루배추국(5.6) 미역줄기어묵볶음(1.5.6.8.18) 한돈가지볶음(고추 장)(1.2.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 수제요거트(블루베리)(2) 청참외장아찌 무침(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/29.2/307.8/3.5	
9. 11		9. 12		9. 13 <저탄소 환경 밥상>	
잔치국수(1.5.6) 떡갈비버거(5.6.10.16) 배추김치(9) 친환경 방울토마토(자율)(12) 제주청귤쥬스(13) 궁채장아찌(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.0/23.9/250.6/3.7		친환경 녹미밥 어묵국(1.5.6) 콩나물무침(5) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 배추김치(9) 교자만두(채식)(5.6) 단호박죽(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/29.2/159.0/1.9		날치알김치볶음밥(6.9) 팽이버섯달걀국(1.5) 새우튀김(1.5.6.9.12) 백김치(9) 얼음동동 미숫가루(2.5) 가지튀김(자율)(5.6.10.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/19.0/266.1/3.4	
9. 18 <저탄소 환경 밥상>		9. 19		9. 20 <수다날> 텀블러데이~ ~	
친환경 영양잡곡밥(5) 새송이무채국(5.6) 강황두부구이(5.6) 코다리순살갈장(1.5.6.9.12) 배추김치(9) 갯잎김치(자율)(9) 뽕로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/40.4/305.5/3.0		친환경 찰기장밥 새알심만두국(1.5.6.10.13) 한돈버섯불고기(간장) (5.6.10.13) 건파래볶음 배추김치(9) 가을 자두(자율) 젤리(자두맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.0/28.4/178.2/2.8		텀블러(개인물통)를 가져오면 수제 레몬에이드를 담아줘요 토마토등백스파게티(2.5.6.12) 치킨토마토피자(2.5.6.12.15.16) 흰오리감자(2.5.6.16) 양배추밥(자율)(5.6) 오이피클(자율) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/22.4/263.6/5.0	
9. 25 <저탄소 환경 밥상>		9. 26		9. 27 <수다날>	
친환경 찰흑미밥 콩나물김치국(5.9) 열무된장지짐(자율)(5.6.13) 두부달걀찜(1.5.9.13) 관쇼새우(2.5.6.9.12.13) 총각김치(9.13) 우리밀 마들렌(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/22.6/281.4/3.4		친환경 쌀밥 한우토란국(1.5.6.13.16) 닭찜(순살)(5.6.13.15) 숙주나물 고사리달걀부침(자율)(1.5.6.12) 배추김치(9) 미리 먹는 추석송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/29.0/139.2/2.9		유니짜장밥(5.6.15.16.17.18) 버섯매운탕(자율)(5.6) 오이 고추장무침(5.6) 한돈한우먹갈비(콘치즈) (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 사과당근쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/20.9/195.4/2.3	
					
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 8. 29.

이리서초등학교장

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