

◆ 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 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 겹질 제거!



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.

아는 만큼 보이는 알록달록 채소와 과일 !

◆ 알록달록 채소·과일의 비밀, 컬러푸드!

- 채소·과일이 가지고 있는 색깔에 따라 들어있는 영양소가 다르며, 영양소가 우리 몸에 들어와서 하는 일도 조금씩 달라요.
- 다양한 색깔의 채소·과일을 골고루 먹는 것이 건강 유지, 성장 발달에 도움이 됩니다.

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'이라는 성분은 폐와 기관지, 혈관과 뼈 건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 충남교육청(오색채소로 면역력 높이기) 다음*구글검색]



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
차수수밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9.13) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 오징어버섯볶음(5.6.13.17.18) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 단호박스프/마늘빵(2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 682.7/31.0/210.1/3.8	찰흙미밥(친환경) 황태채무국(5.6.9) 감자달걀프리카타(1.2.5.6.10.12) 참나물무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 사과,방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 706.9/30.0/217.3/3.9	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 얼갈이된장국(5.6.9) 쫄면야채무침/군만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 간장깻잎지(5.6) 배추김치(9) 마시는요거트(포도)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 708.2/35.5/242.8/3.9	119안전체험	귀리밥(친환경) 마라탕(1.5.6.13.16) 열무지김(5.6) 순살간장찜닭(5.6.13.15) 해물김치전(5.6.9.17) 배추김치(9) 망고감귤젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 695.9/33.5/192.6/3.8
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
우리밀밥(친환경)(6) 해물찜볶국(5.6.9.13.17.18) 돈육숙주부추볶음(5.6.10.13) 비름나물(5.6.13) 웨지감자/소스(2.5.12) 배추김치(9) 거봉(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 649.2/28.8/209.8/3.3	찰흙미밥(친환경) 한우갈비탕(1.5.6.16) 삼치데리야끼소스구이(5.6.13) 청경채겉절이(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 쿠키아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 692.7/29.2/148.3/3.7	짜장밥(1.5.6.10.13.16) 근대된장국(5.6.9) 교들단무지무침 깨순살치킨/소스(2.5.6.12.13.15.18) 배추겉절이(9) 웃담요구르트(블루베리)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 683.3/41.9/286.4/3.2	현미찰쌀밥(친환경) 재첩미역국(9.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 미나리숙주나물 모듬소시지야채볶음(2.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 달콤멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/25.2/156.1/2.7	차수수밥(친환경) 뼈없는감자탕(5.6.10) 부추양파무침(13) 낙지야채볶음(5.6.13) 쇠고기육전(1.5.6.16) 배추김치(9) 개송편/유기농식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 737.0/36.8/174.5/4.7
9/16 Mon 추석연휴	9/17 Tue 추석	9/18 Wed 추석연휴	9/19 Thu	9/20 Fri
			곤드레콩나물밥(5.6.16) 열무버섯된장국(5.6.9.13) 갯묵야채무침(5.6.13) 치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 부추무생채(13) 김구이/요구르트(식물성)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 684.2/27.7/356.7/4.5	귀리밥(친환경) 동태찌개(5.6) 깻잎순나물(13) 미트토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 치킨봉갈비양념구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/34.5/205.2/3.5
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
찰흙미밥(친환경) 건새우아욱국(5.6.9) 브로콜리다시마숙회(5.6.13) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 당면계란말이(1.5) 배추김치(9) 치즈핫도그(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 660.2/31.8/332.7/3.6	차수수밥(친환경) 쌀국수(베트남)(5.6.15.16.18) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 미나리무침(5.6) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 배추김치(9) 달콤한귤 *에너지/단백질/칼슘/철 691.8/37.0/263.7/4.0	김밥볶음밥(1.5.6.8.13.16.18) 유부된장국(5.6.9) 치커리사과유자소스무침(1.2.5.6.12.13) 닭고지후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15) 배추김치/깻김치(9) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 727.5/33.1/377.2/10.6	현미찰쌀밥(친환경) 해물순두부찌개(1.5.6.9.13.17) 쇠고기표고장조림(1.5.6.13.16) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 병아리쿠키(1.2.5.6) 모듬과일(포도)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 734.0/36.9/176.4/5.4	찰흙미밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 가지우엉어묵볶음(1.5.6.13.18) 허브삼겹버섯구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 704.1/27.5/320.1/2.8
9/30 Mon	<div> <div> ◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:세네갈/국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다량어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함! </div> <div> </div> </div>			

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.