

9월 영양소식지

◆ 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.

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식물 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

9월의 절기(추분)-9.22

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 벼*고구마*순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



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

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



9월 학교급식 식단 안내



| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 9/2 Mon 생일밥상 | 9/3 Tue | 9/4 Wed 수다날 | 9/5 Thu | 9/6 Fri |
| 친환경차수수밥 바지락미역국 연두부, 양념장 오이고추된장무침 명엽채볶음 닭고기데리소스오븐구이 배추김치 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/30.0/221.5/3.3 | 친환경기장밥. 소고기무국 가지나물 엔젤헤어 냉 파스타 햄감자채볶음 배추김치 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/16.3/85.3/1.8 | [식단] 오므라이스/지단/케첩 소스. 콩나물국 오이부추무침. 연양식불고기 배추김치 엔요요구르트 에너지/단백질/칼슘/철 662.9/28.2/162.7/3.1 | 친환경찰보리밥. 어묵김치찌개 닭감자조림 애호박버섯볶음 가자미버터구이 총각김치(완) 행복약과 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/27.7/98.5/2.9 | 친환경찰흑미밥. 돈코츠라면 야채계란찜. 간장무채장아찌 고등어순살구이 보쌈김치 배 에너지/단백질/칼슘/철 771.0/29.5/254.8/3.3 |
| 9/9 Mon | 9/10 Tue | 9/11 Wed 수다날 | 9/12 Thu | 9/13 Fri |
| 친환경혼합잡곡밥. 유부장국 편육, 무쌈 야채쫄면무침 참나물무침 배추김치 요거타임포도 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/32.2/183.4/2.6 | 친환경차수수밥 순두부찌개 돈육메추리알장조림 친환경콩나물무침 오징어미나리초무침 고구마맛탕 배추김치 에너지/단백질/칼슘/철 665.1/32.9/139.0/4.5 | 짜장면/작은밥. 달걀실파국 반달단무지 탕수육, 과일소스 배추김치 임실사과즙 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/35.7/204.5/3.0 | 친환경혼합잡곡밥. 청국장찌개 오리불고기 어묵양파볶음 무생채 후레이크과일샐러드 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/29.7/207.4/3.8 | 친환경현미밥. 꽃게찌개 닭찜 열무무침 잡채 배추김치 손송편 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/29.4/187.0/3.6 |
| 9/16 Mon | 9/17 Tue | 9/18 Wed 수다날 | 9/19 Thu | 9/20 Fri |
| 추석연휴 | 추석  즐거운 추석 되세요! | 추석연휴 | 친환경현미밥. 새알미역국 혼합멸치조림 숙주나물검은깨무침 돼지불고기 보쌈김치 사과 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/27.9/101.6/1.5 | 친환경찰보리밥. 팽이미소장국 콩치무조림 돼지LA식갈비찜 바다향 미니김 배추김치 우리밀고기만두 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/27.5/242.1/6.9 |
| 9/23 Mon | 9/24 Tue | 9/25 Wed 수다날 | 9/26 Thu | 9/27 Fri |
| 친환경기장밥. 우렁된장국. 닭감자조림 열갈이배추무침. 배추김치 애플크림치즈슈 방울토마토 에너지/단백질/칼슘/철 583.5/24.9/309.3/3.5 | 친환경혼합잡곡밥. 대구맑은국 가지나물 돼지고기김치두루치기 배추김치 말랑떡새우완자 감자샐러드에너지/단백 질/칼슘/철 689.3/33.0/200.2/3.0 | 친환경현미밥. 영양닭죽. 야채쫄면무침 간장무채장아찌 포크커틀렛 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 679.2/40.3/95.1/2.8 | 친환경차수수밥 떡만두국 군고구마 근대된장무침 낙지주꾸미볶음 보쌈김치 쿠앤크아몬드 에너지/단백질/칼슘/철 674.0/22.8/127.2/3.6 | 친환경찰보리밥 돈육김치찌개 고등어순살조림 김가루실파무침 보쌈김치 꿀설기 배 에너지/단백질/칼슘/철 648.6/29.5/130.4/2.8 |
| 9/30 Mon | ◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 | | | ◇ 알레르기 정보 |
| 친환경찰흑미밥. 황태콩나물국 안동식찜닭 건파래볶음. 떡볶이 배추김치 피자치즈볼 에너지/단백질/칼슘/철 784.0/31.0/235.6/5.2 | <ul style="list-style-type: none">* 쌀:전주시 친환경쌀* 콩:국내산, 두부콩:국내산* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)* 쇠고기:국내산 한우(암소)* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,:국내산* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산* 수산물가공품:국내산(오징어채,가공품:페루산)* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁생이(명게) 사용 안함! | | | <ul style="list-style-type: none">①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두,⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염, ⑭호두,⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 |

◇ 영양 및 원산지 정보안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림방 -> 식생활관 -> 급식계시판

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.