

♠가을철의 신체적 특징♠

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.

식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 한다.

♠가을철 영양관리♠

- **체중조절에 신경** 쓴다.
- 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 함.
- **자연식품**을 이용한다.
- 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 준다.
- 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 **동물성 단백질이 부족하지 않도록** 육류, 어류, 등을 한가지씩은 꼭 공급한다.

맛있는 추석(秋夕)-송편

<송편의 의미>

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이다.

⇒송편은 반달 모양이지만 송편 안에 소를 넣고 접기 전에는 온달 모양이다. 달의 생성→숙성→소멸 단계처럼 곡식도 생성되고 숙성되므로 송편을 달의 열매로 이해할 수 있다고 한다.

<솔잎의 효능>

모양내어 빚은 송편을 찔 때는 솔잎을 이용한다. 솔잎을 먼저 시루에 깔아 시루 구멍을 덮고 그 위에 송편을 한 줄 놓는다. 다시 솔잎과 송편을 한줄씩 차곡차곡 쌓는다. 솔잎을 이용하는 것은 단순히 서로 불지 않게 하려는 게 아니다. 떡에 솔잎의 향이 자욱하게 배어들도록 해 은은한 솔향기와 함께 가을 산의 정기를 한껏 받아 소나무처럼 건강해진다고 믿었기 때문이다.

<송편을 만들어 보아요 ♪>

- 재료 : 멥쌀가루, 소금, 소 (팥, 콩, 깨, 밤, 설탕)
- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인 물을 넣고, 고루 섞어 치대매끈하게 반죽한다.
 - ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
 - ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
 - ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빚은 것을 솔잎을 덮어 김오른 찜통에서 25~30분 찜다.
 - ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.

♠9월의 절기 및 음식♠

- **백로 (양력 9월 8일)**
백로는 ‘이슬로(露)’자를 써서 밤에 기온이 내려가고 풀잎에 이슬이 맺히는 등 가을 기온이 완전히 나타난다는 뜻을 가지고 있다.(버섯요리)
- **추분 (양력 9월 23일)**
하지 이후로 낮이 조금씩 짧아져서 밤과 낮의 길이가 같아지는 때이다. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지므로 여름이 가고 가을이 왔다는 것을 확실히 느끼게 된다.
- **추석 (음력 8월 15일)**
햇곡식을 추수하여 떡을 빚고 밤·대추·감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날.
(햅쌀송편·토란탕·화양적·누름적·닭찜·배숙·울란참초·햇 콩밥·송이산적·생선전·삼색나물·나박김치)

♠내가 할 수 있는 식중독 예방법♠

- 급식 전 손을 깨끗이 씻어요.
- 친구들과 음식을 바꾸거나 하는 행동을 하지 않아요.
- 길거리나 문구점의 비위생적인 불량 식품은 사먹지 않습니다.
- 자율 배식대를 이용할 때 내가 먹던 음식이 달지 않도록 비치된 기구를 사용합니다.
- 의심되는 음식을 먹지 않습니다.
- 조리는 남기지 않을 만큼 적당량만 합니다.

영양교사와 함께하는 건강생활 - 영양교육 게시판(학부모, 교사)

○ 식중독예방의 3대원칙

- ① 청결의 원칙 ② 신속의 원칙 ③ 냉각 또는 가열의 원칙

살모넬라 식중독

가열조리하면 쉽게 죽는다. 고기, 달걀 등을 섭취한 후 손이나 조리 기구는 충분히 소독 한다.

우리학교 9월 식단계획표

9/2 월요일	9/3 화요일	9/4 수요일(수다날)	9/5 목요일	9/6 금요일
유기농차수수밥 모듬햄부대찌개2.6.10.13. 숙주미나리무침 닭고기간장조림5.6.13. 15. 배추김치9.13. 요거타임2.	유기농찰보리밥 어묵매운탕1.5.6.13. 애호박나타리볶음5.9.13. 돈가스/브라운소스1. 2.5.6.10.12.13. 갯잎김치5.6.13.18. 배추김치9.13. 요구르트2.	카레라이스 2.5.6.10.13. 부추짬뽕국1.5.6.9.10. 13.17. 상추겉절이13. 새우링1.5.6.9.13.16. 열무김치9.13. 멜론	유기농흑미밥 다슬기아욱된장국5.6.13. 파리고추어묵볶음1.5. 6.13. 흰살생선까스1.2.5.6. 13.18. 마파두부5.6.9.12.13. 배추김치9.13.	유기농찰현미밥 표고부추달걀국1.5.6. 9.13.18. 고등어김치조림5.6.7. 9.13. 오이오징어초무침5.6. 13.17. 얼갈이겉절이9.13. 청경채햄볶음2.5.6.10. .12.13.
9/9 월요일	9/10 화요일	9/11 수요일(수다날)	9/12 목요일	9/13 금요일
잡곡밥 5. 만두육개장1.5.6.10.13.16. 닭날개봉데리야끼조림5. .6.13.15.15. 참나물오이겉절이5.6.13. 배추김치9.13. 햇케익계란빵1.2.5.6.13.	유기농찰현미밥 참치김치찌개5.6.9.1 3.18. 콩나물무침5. 오징어돼지고기볶음5. .6.10.13.17. 얼갈이겉절이9.13. 과일샐러드1.5.12.13.	오곡찰밥 13. 계란실파국1.13. 수육무쌈5.6.10. 치커리무침5.6. 맛김13. 배추김치9.13. 송편5.13.	추석연휴	추석
9/16 월요일	9/17 화요일	9/18 수요일(수다날)	9/19 목요일	9/20 금요일
유기농차수수밥 동태찌개5.6.8.9.13. 호박잎양배추찜/간장소 스5.6. 오이지무침13. 오리불고기5.6.13. 배추김치9.13. 바나나	유기농흑미밥 닭칼국수1.5.6.15. 멸치소세지케찹볶음2. .5.6.10.12.13. 청경채부추겉절이9.13. 건파래볶음5. 삼치구이5.6.13. 배추김치9.13.	비빔밥/약고추장 5.6.10.13. 맑은유부된장국5.6. 무생채9.13. 배추김치9.13. 뿌요요구르트2. 씨리얼핫도그1.2.5.6.10.	유기농찰보리밥 꽃게탕5.6.8.9.13. 근대된장무침5.6. 새알떡볶이1.5.6.10.13. 얼갈이겉절이9.13. 잡채말이튀김1.2.5.6. 10.13.16.18.	유기농찰현미밥 돼지고기김치찌개5.6. 9.10.13. 열무숙주나물 미나리맛살무침1.5.6.13. 순살닭강정1.4.5.6.12. .13.15. 배추김치9.13. 사과
9/23 월요일	9/24 화요일	9/25 수요일(수다날)	9/26 목요일	9/27 금요일
유기농찰보리밥 들깨버섯탕5.9.13. 파리고추어묵조림1.5.6. .12.13.16.18. 숙주나물5.6. 돼지불고기/상추쌈5.6. 10.13. 배추김치9.13. 파인애플	유기농차수수밥 닭곰탕5.6.13.15. 돈육매추리알장조림1. .5.6.10.13. 애기열무고추장무침5.6. 국산콩꽃두부전1.5.6.13. 배추김치9.13. 사과	콩나물비빔밥/부추양념 장 5.6.10. 근대된장국5.6.13. 취나물무침 미니함박스테이크1.2.5. .6.10.12.13.15.16.16. 배추김치9.13. 블루레몬후레쉬	유기농찰현미밥 순두부찌개1.5.9.13. 매운갈비찜5.6.10.13. 비름나물된장무침5.6. 열무김치9.13. 보름달위에쿠키1.2.5. 6.13.	유기농흑미밥 조랭이떡국1.13.16. 삼치데리야끼5.6.13. 고구마단조림5.6.13. 브로콜리두부무침5.6. 배추김치9.13.
9/30 월요일	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산 * 두부: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물 가공품: 국내산(햄, 만두)</p> <p>* 고등어, 삼치, 오징어: 국내산 * 꽃게 * 조기: 국내산 * 갈치: 세네갈산, * 낙지: 베트남산 * 명태: 러시아산</p> <p>참고) 식단, 원산지는 학교 사정 및 원료 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.</p>			
유기농찰보리밥 수제비국1.5.6.9.13. 상추오이무침5.6.13. 닭곰소스조림1.5.6.8.1 2.13.15. 츄러스떡말이구이1.2.5.13. 열무김치9.13.				

* 알레르기정보

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)