



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2020년 9월 1일
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

1 코로나19 대비 건강한 식습관 형성

긴 장마가 끝나고 늦은 무더위가 지속되고 있습니다. 또한 코로나-19 바이러스의 지속적인 발생으로 단체활동을 하는 학교의 특성상 학부모님들의 불안한 마음도 크시리라 생각됩니다. 하지만 우리 학교는 아이들의 안전한 교육환경을 위하여 식생활교육관 방역실시 및 식탁소독, 조리 위생, 환경, 식재료 검수 철저 등 관리에 만전을 기하고 있습니다.

각 가정에서도 다음과 같은 위생수칙을 준수 할 수 있도록 협조하여 주시고 우리 자녀들에게도 설명과 지도 부탁드립니다.

○ 개인 위생관리의 생활화

- 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손 씻기
- 실내 및 실외에서 마스크 착용하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기

○ 건강한 식습관 형성

- 음식을 먹기 전에 손을 씻어 1차 감염 예방하기
- 아이스크림 같은 차가운 음식은 가급적 먹지 않기
- 면역력 강화를 위해 신선한 과일과 채소 섭취하기
- 갈증을 느끼지 않아도 끓여서 식힌 물 자주 마시기

■ 올바른 손씻기 실천 매우 중요합니다

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동(하루에 8번 이상 30초 동안 손씻기)을 실천하여 식중독과 각종 질병을 예방하시기 바랍니다.



2 9월 학교급식 운영 안내

○ 우리학교는 Non-GMO 시범사업 운영학교로 9월에는 고추장 및 된장, 청국장, 쌀엿, 두부 콩나물을 **Non-GMO 제품**을 사용합니다

○ 9월 친환경농산물 사용 품목은 감자, 고사리, 건고추, 고춧가루, 느타리버섯, 당근, 부추, 새송이, 숙주나물, 베이비순, 애스타리버섯, 양배추, 양파, 우엉, 무, 치커리, 대파, 팽이버섯, 거봉, 표고버섯, 애호박, 쌀 및 귀리, 기장, 조각서리태, 들깨, 찰보리쌀, 강황쌀, 클로렐라쌀, 발아현미, 차수수, 찹쌀, 검정약쌀, 현미등을 사용합니다

○ 배추김치. 들기름, 참기름, 참깨등은 전라북도에서 생산되는 **도내산 제품**을 사용합니다

▶ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하여 지도해 주세요.

3 우리가 지켜야 할 전통



○ 추석 (9.13)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

○ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡.



9월 학교급식 식단안내



Mon	9/1 Tue	9/2 Wed 수다날	9/3 Thu	9/4 Fri
알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣	찰기장밥 전복미역국5.6.8.9.13.18. 매운돼지갈비찜1.2.5.6.10.13. 숙주어묵볶음1.5.6.13.16. 배추김치 9.13. 피자토스트1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 865.5/48.2/295/7.3	치킨마요덮밥 1.2.5.6.13.15.18. 콩나물김치국 5.9.13. 김치된장조림(자율)5.6.13. 배추겉절이 9.13. 에그타르트 1.2. 매실주스(수제) 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.3/44.5/400.6/7.1	귀리밥 육개장 1.13.16. 알감자두반장조림 5.6.10.12.13. 자반고등어구이 7.13. 배추김치 9.13. 단호박크림떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 854.3/41.1/215.9/7.3	찰현미밥 물냉면1.3.5.6.13.16. 팝콘간소새우(수제) 1.2.5.6.9.12.13. 네모두부산적조림 1.5.6.13. 열무김치 9.13. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철분 778.6/26.3/895.9/7.3
9/7 Mon	9/8 Tue	9/9 Wed 수다날	9/10 Thu	9/11 Fri
찰보리밥 된장국 5.6.9.13. 오리간장불고기5.6.13. 유부개살냉채1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 포켓브레드피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 양파부추초절이5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.9/42.1/332.2/6.5	발아현미밥 메밀국수 3.5.6.13. 돼지고기김치찜 5.6.9.10.13. 오징어랑숙회5.6.13.17. 곰피숙회 5.6.13. 열무김치9.13. 고구마치자튀김2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.8/35.3/177.5/6.1	참치야채비빔밥5.6.13. 새우순두부맑은국 1.5.8.9.13. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 열무김치 9.13. 마시는 샐러드 12. 복숭아 11. * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.8/34/385.3/7.1	옥수수밥 수제비맑은국5.6.8.9.13. 닭고기간장구이&부추샐러드 1.2.5.6.12.13.15. 순대야채볶음1.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 허니버터카사바칩 2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 720.8/41.4/209.3/7.2	찰보리밥 아귀탕 5.6.8.9.13. 편육 5.6.9.10.13. 골뱅이오이초무침 5.6.13.18. 레몬무쌈&꽃고추 5.6. 양파부추초절이5.6.13. 배추김치 9.13. 포도주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 712.3/46/184.7/6.5
9/14 Mon	9/15 Tue	9/16 Wed 수다날	9/17 Thu	9/18 Fri
찰현미밥 모듬피개2.5.6.9.10.12.13. 어묵고추장볶음1.5.6.13. 야채계란말이 1.2.5.6.10.12.13. 총각김치 9.13. 쿠키번 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 671.8/30.6/222.1/5.1	클로렐라밥 닭갈국수1.5.6.13.15. 장어오븐구이 5.6.13. 치커리양배추초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 오미자수박화채 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 707.8/37.3/322.3/4.1	김밥볶음밥1.2.5.6.10.13. 두부팽이버섯참맑은된장국 5.6.9.13. 배추겉절이 9.13. 맛초강돈육강정 1.2.4.5.6.10.12.13.15. 오징어해초샐러드 13. 생과일푸딩1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.6/35.8/235.1/5.1	강황밥 연포탕 8.9.13. 오삼불고기5.6.10.13.18. 핀두부김치볶음 5.6.9.10.13. 머핀1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 704.7/45.9/1199/6.2	차수수밥 만두국1.5.6.8.9.10.13. 돼지고기강정2.4.5.6.10.13. 갈치야박조림 5.6.13. 배추김치 9.13. 토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 844.2/42/275.7/5.4
9/21 Mon	9/22 Tue	9/23 Wed 수다날	9/24 Thu	9/25 Fri
찰보리밥 황태국 5.6.9.13. 돼지고기고추장구이 5.6.9.10.13. 양배추쌈 5.6.13. 우렁쌈장 5.6.13. 양파부추초절이5.6.13. 배추김치 9.13. 과일포지 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.5/36.6/332.1/6.5	찰기장밥 생새우무국 5.6.9.13. 학동치강정 4.5.6.12.13. 연잎오리야채바베큐 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 망고스무디(수제) 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.2/55.2/328.4/12	자장면1.2.5.6.10.13. 오이우무냉국 13. 배추겉절이 9.13. 탕수육샐러드 1.2.5.6.10.13.16.18. 감귤주스 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.6/36.6/156.5/10.5	혼합잡곡밥 5. 다슬기해장국5.6.8.9.13. 춘천달걀비2.5.6.13.15. 삼치데리야끼구이5.6.13. 배추김치 9.13. 바나나칩또띠아 2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 738.6/37.7/205.7/4.7	조각서리태콩밥 5. 불낙피개 5.6.8.9.13.16.18. 계란장조림 1.5.6.13.18. 도토리묵야채무침 5.6. 배추김치 9.13. 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.14. *에너지/단백질/칼슘/철분 757.1/42/196.7/6.5
9/28 Mon	9/29 Tue	9/30 Wed	10/1 Thu	10/2 Fri
찰보리밥 시래기된장국5.6.8.9.13. LA식돼지갈비구이 5.6.10.13. 감자햄볶음 5.6.10. 돌김자반 13. 배추김치 9.13. 수제비타래과4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.3/33.4/216.4/22.5	고구마밤밥 잔치국수 1.5.6.9.13. 돼지고기스튜 4.5.6.10.12.13.16. 육전/양념장 1.2.5.6.13.16.18. 해물김치전1.5.6.9.13.17. 열무김치 9.13. 거봉&멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.7/41.8/233.5/6.2	원산지표시 쌀,찰현미 소고기 및 가공품 돼지고기 및 가공품 닭고기 및 가공품 오리고기 및 가공품 배추김치 (배추,고춧가루) 고등어,오징어,홍게, 미꾸라지,조피볼락, 참조기 및 가공품 낙지,갈치 및 가공품 명태 및 가공품 다랑어 및 가공품 아귀 및 가공품 주꾸미 및 가공품 두부(콩) 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산 제네칼 러시아 원양 국산 베트남 국내산		

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑬을 포함합니다.