

### ◆ 추석(9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤\*대추\*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

### ◆ 송편의 의미

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

#### 추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리하세요.



기름, 겹질 제거!  
육류는 살코기 위주로 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 4시간을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

### ◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구온도가 2℃이상 상승 시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 올라가지 않도록 탄소 배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

#### 첫 번째 방법!!

채소를 많이 먹어요.

#### 두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

#### 세 번째 방법!!

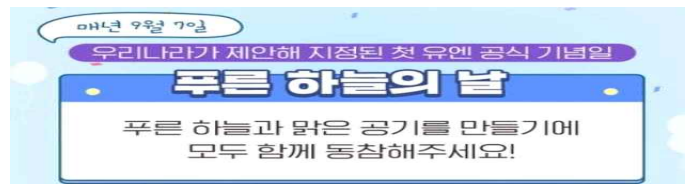
**푸드마일리지**가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

#### 네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



### ◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 대기환경과 기후변화에 대한 관심을 높이고, 세계 여러나라 대기오염의 저감 활동에 참여하기를 바라는 마음으로 2019년 9월 우리나라가 국제사회에 제한하게 되었습니다.

유엔총회에서 채택됨에 따라, 한국에서 제안하여 지정된 ‘최초’의 유엔공식 기념일이자 국가 기념일입니다.

#### \* 미세먼지 줄이기 4가지 실천 \*

1. 친환경 운전습관 지키기!
2. 폐기물 배출 줄이기!
3. 실내 적정온도 유지하여 전력낭비 줄이기!
4. 불법소각,불법배출은 신고하기!

[자료 출처 : 환경부,식품의약품안전처,다음'백과사전']



### 9월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정(학사일정)과 식자재 수급 상황에 의해 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr> -> 알림방 -> 급식

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

9/2 <b>Mon</b>	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b>	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 북어채미역국(5.6.9.13)</li> <li>· 주꾸미떡고추장볶음(5.6.13.17)</li> <li>· (수제)치킨까스&amp;소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 간장무채장아찌(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 파리고추(멸치)간장조림(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 608.4/34.1/138.3/3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 육개장(1.5.6.13.16)</li> <li>· 동파육(5.6.9.10.13.18)</li> <li>· 잡채(1.5.6.10.13.18)</li> <li>· 무말랭이양념무침(6.13)</li> <li>· 청경채나물(5.6.13)</li> <li>· 보쌈김치(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/34.9/132.9/4.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔찜닭덮밥(5.6.13.15.18.20)</li> <li>· 감자들깨국(5.13)</li> <li>· 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.20)</li> <li>· 오이파클(13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 파인애플주스(쿨피스)(13.20)</li> <li>· 도라지오이초무침(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 734.6/36.4/256.1/2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 돼지고기김치찌개(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>· 삼치무조림(5.6.13.18)</li> <li>· 닭고기간장찜(5.6.13.15.18.20)</li> <li>· 참나물김무침(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/33.1/118.5/3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 물국수(1.5.6.9.13)</li> <li>· 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13)</li> <li>· 두부계란부침(1.5.6.13)</li> <li>· 배추겉절이(6.9.13)</li> <li>· 카카오제리쑈(13.20)</li> <li>· 깻잎김치(자)(5.6.9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/34.7/129.9/3.6</li> </ul>
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b>	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 얼큰어묵국(1.5.6.9.13)</li> <li>· 치즈함박스테이크&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.20)</li> <li>· 당면김말이(1.5.6.16)</li> <li>· (고추장)떡볶이(1.5.6.12.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 근대된장무침(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 689.4/19.9/105.6/6.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 시래기된장국(5.6.13)</li> <li>· 돼지간장양념구이(5.6.10.13.18.20)</li> <li>· 쫄면야채무침(5.6.13)</li> <li>· 군만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 상추야채쌈(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 명이나물절임(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/41.1/161.8/3.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 얼큰(돈육)순두부국(1.5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>· 수제돈까스&amp;소스(1.2.5.6.12.13.13.16.18)</li> <li>· 가지새송이버섯볶음(5.6.13.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 양송이 크림수프(2.5.6.13.16)</li> <li>· 딸기찜모닝빵(1.2.5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/33.6/103.8/3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>· 베트남쌀국수(5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 닭봉데리아끼구이(1.2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>· 열대과일샐러드(망고드레싱)(1.2.5.6.13.20)</li> <li>· 김(개별포장)(13)</li> <li>· 단무지(13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 총각김치(자)(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/22.7/98.6/2.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 동태살매운국(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>· 콩나물돈육불고기(5.6.10.13)</li> <li>· 해물야채전(1.5.6.9.13.17)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 블루베리즙(13)</li> <li>· 송편</li> <li>· 도토리묵상추무침(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 712.1/39.5/130.7/3.2</li> </ul>
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b>	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
추석연휴	추석	추석연휴	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 가래떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 오이부추겉절이(9.13)</li> <li>· 초코볼요거트(2.13)</li> <li>· 양념깻잎장아찌(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 788.0/35.1/276.7/3.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (돈육)카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 표고미역국(5.6.9.18)</li> <li>· 트윙클치킨(1.5.15)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 단무지무침(13)</li> <li>· 거봉</li> <li>· 양배추샐러드(자)(1.5.12.13)</li> <li>· 브로콜리&amp;초장(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 553.3/28.5/104.9/1.9</li> </ul>
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b>	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 소고기떡국(1.5.6.16.18)</li> <li>· 오리정육김치볶음(5.6.9.13.18)</li> <li>· 감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 파래돌김자반(5.13)</li> <li>· 근대된장무침(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/33.8/98.0/5.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· (들깨)돼지등뼈감자탕(5.6.10.13)</li> <li>· 로제닭볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 숙주무침(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 꿀설기</li> <li>· 사과즙(13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 713.8/34.1/144.8/2.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장밥(2.5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 야채찜뽕국(5.6.9.10.15.17.18)</li> <li>· 찰쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.20)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 단무지(13)</li> <li>· 요구르트(2.13)</li> <li>· 총각김치(자)(9.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/19.5/119.1/8.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 닭곰탕(5.6.15.18)</li> <li>· 두툼떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 베이컨크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 김치지짐(5.6.9.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/31.9/151.5/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 청국장(5.6.9)</li> <li>· 돈육간장불고기&amp;파채(5.6.10.13.18)</li> <li>· 열갈이된장무침(5.6)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15)</li> <li>· 김(개별포장)(13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/33.6/158.5/4.1</li> </ul>
9/30 <b>Mon</b>	<p>◇ 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) 19.자 20. 파인애플, 키위  ⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.  ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p> <p>◇ 급식식재료 원산지  쌀 : 친환경쌀(전북도내), 누룽지:국산쌀, 떡류:국산멥쌀, 두부류, 청국장, 콩비지 등 :국산콩  김치류(배추김치, 총각김치, 깍두기, 열무김치등): 국산배추·무, 국산고춧가루  소고기/가공품: 한우·2등급이상/국산 돼지고기/가공품: 국산·2등급이상/국산  닭고기/가공품:국산/국산 오리고기/가공품: 국산/국산 달걀:국산·1등급란  고등어, 삼치, 아귀: 국산 오징어/가공품: 국산/원양산또는페루산 꽃게:중국산, 새우살:베트남산  참치,꽂치 가공품(통조림): 원양산 미꾸라지:국내양식 낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산/수입산  동태(명태)/가공품: 러시아산/원양산 어육해물가공품(어묵류): 연육 외국산(베트남·중국산 등)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 설령탕&amp;국수사리(2.5.6.13.16)</li> <li>· 닭갈비치즈떡고추장볶음(2.5.6.13.15)</li> <li>· 메추리알사각어묵볶음(1.5.6.13.18)</li> <li>· 배추김치(9.13)</li> <li>· 북송아맛쿨피스(2.11.13)</li> <li>· 깻잎찜(자)(5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/33.4/90.7/3.0</li> </ul>				