



9월 영양소식지

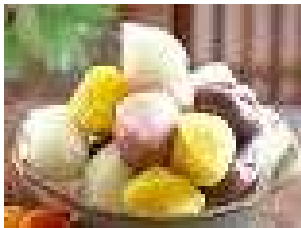
< 풍 성 한 추 석 이 야 기 >



秋夕(추석)이란 글자 그대로 ‘달 밝은 가을 밤’ 이란 뜻입니다.

연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로, 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름 동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고 중추명월을 맞이 하니 마음이 즐겁고 풍족했다 전해 내려옵니다.

□ 둥근 보름달이 뜨는 추석! 우리 왜 반달 송편을 먹을까?




과거 우리 선조들은 달에 대한 숭배의 사상을 지니고 있었고, 달에 기원을 드리는 마음으로 그 모양을 본떠 송편을 빚었다고 전해집니다. 보름달은 날이 갈수록 점점 저물지만, 반달은 하루하루를 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음으로 일부러 반달 형태의 떡을 빚어 먹었다고 합니다.

□ 생활의 꿀 팁 ▶ 추석 똑똑하게 보내기

추석 음식은 칼로리가 높다는 사실!
칼로리를 알고 먹어볼까요?



거품진 음식으로 속이 느글느글 하다면?



상큼한 레몬을 먹어 보세요. 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다. 레몬즙+사이다+설탕+생수를 섞어 레모네이드를 마셔보면 어떨까요?

추석 후 남은 음식은 어떻게 보관하죠?

육류→ 단기간 먹을 양은 냉장실에 보관하고, 나머지는 소포장 용기에 담아 냉동실에 보관

굴비→ 습기가 스며들지 않게 한 마리씩 랩이나 비닐팩 감싸 냉동실에 보관

사과→ 사과는 다른 과일과 함께 보관할 경우 에틸렌 가스를 내뿜어 다른 과일을 익히기 때문에 비닐팩에 담아 공기와 접촉을 줄여 별도 보관

감, 배→ 물에 씻지 않고 하나씩 신문지에 싸 냉장 보관
냉장고 바닥에도 신문지를 깔아 습기를 제거

◆우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|------------------------------------|--------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 갈치:국산 | * 낙지: 중국산 *명태,코다리: 러시아산 |
| * 양고기,뽕장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,미꾸라지는 미사용 | *꽃게:국산 *참조기: 국산 | * 수산물가공품:국내산 |



9월 학교급식 식단 안내



8/31 Mon	09/01 Tue	09/02 Wed 수다날	09/03 Thu	09/04 Fri
	수수밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 연근샐러드 (1.2.5.6.13.) 불어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 수제치킨커튼렛 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치 (9.13.) 방울토마토 (12.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 737.8/35.4/199.1/4.1	기장밥 근대된장국 (5.6.9.13.18.) 숙주미나리무침 줄면야채무침 (5.6.13.) 고구마피자함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.4/33.3/312.1/4	혼합잡곡밥 (5.) 들깨수제비국 (5.6.13.18.) 두부양념조림 (5.6.13.18.) 얼두면장무침 (5.6.18.) 불닭볶음 (2.5.6.12.13.15.) 배추김치 (9.13.) 메이플파이 (1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 874.8/40.9/258.6/5.2	현미밥 소고기미역국 (5.6.13.16.18.) 감자채파프리카볶음 (5.) 미트볼치즈조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 주꾸미불고기볶음 (5.6.10.13.18.) 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.6/40.7/263.4/4.2
09/07 Mon	09/08 Tue	09/09 Wed 수다날	09/10 Thu	09/11 Fri
현미밥 차돌박이된장국 (5.6.9.12.13.16.18.) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) 실곤약야채무침 (5.6.13.) 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 사과주스 (5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.8/38.6/245.6/6.5	기장밥 꽃게탕 (5.6.8.9.13.17.18.) 명엽채조림 (5.6.13.18.) 콩나물불고기 (5.6.10.13.18.) 알감자버터구이 (2.5.13.) 배추김치 (9.13.) 파인애플조각 (스틱) (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 698.2/51.9/234.2/4.6	김가루볶음밥 (5.6.13.18.) 맑은유부국 (1.5.6.9.13.16.18.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 호박새우살볶음 (5.9.13.) 비빔만두 (1.3.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철분 920.8/31/308.3/3.7	차조밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 얼갈이시래기지짐 (5.6.13.18.) 참치전 (1.5.6.13.16.18.) 갈치카레구이 (2.5.6.13.16.18.) 깍두기 (9.13.) 초코휘낭시에 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 674.2/36.9/267.8/5.1	수수밥 한방닭곰탕 (13.15.) 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18.) 새송이버섯 (5.6.10.18.) 깍두기 (9.13.) 바나나 핫케이크 (1.2.5.6.) 초코딸기라떼 (5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.6/42.2/267.5/4.7
09/14 Mon	09/15 Tue	09/16 Wed 수다날	09/17 Thu	09/18 Fri
현미밥 조갯살된장국 (5.9.18.) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 깻잎순나물 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) 배추김치 (9.13.) 머핀 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 918.9/46.2/273/5.7	혼합잡곡밥 (5.) 육개장 (13.16.) 간장불고기 (5.6.10.13.18.) 햄전 (1.2.5.6.10.15.16.) 석박지 (9.13.18.) 오징어숙회&쌈다시마 (5.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 680.2/46.5/167.2/4.1	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 미소장국 (5.6.9.13.) 간장무채장아찌 부령굴치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치 (9.13.) 사과주스 (5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.3/36.6/224.4/4.6	짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18.) 가지나물 (5.6.13.18.) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18.) 배추김치 (9.13.) 자장밥 (5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 708.9/38.6/171.1/3.8	기장밥 북어해장국 (5.9.13.) 고구마맛탕 (5.13.) 훈제삼겹구이&상추쌈 (5.6.10.13.) 배추김치 (9.13.) 무생채 (13.) 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 933.4/33.6/169.1/3.2
09/21 Mon	09/22 Tue	09/23 Wed 수다날	09/24 Thu	09/25 Fri
차조밥 등뼈감자탕 (5.6.10.) 도토리묵무침 (5.6.18.) 궁중떡볶이 (5.6.13.16.18.) 새우랑까스&어니언샐러드 (1.2.5.6.9.13.16.) 깍두기 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 884.4/35.2/173.6/5.3	혼합잡곡밥 (5.) 순두부김치국 (5.6.9.13.) 한우불고기 (5.6.13.16.18.) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.13.) 야채계란말이 (1.5.) 배추김치 (9.13.) 요플레 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.3/54/399.4/7.5	기장밥 매운콩나물국 (5.13.) 꽃맛살메추리알샐러드 (1.5.12.13.18.) 통모짜치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 멜론 수제모듬피클 (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 792/35.3/338/6.8	현미밥 조랭이떡국 (1.9.13.16.) 돈육김치볶음 (2.5.6.9.10.13.18.) 간종교다리 (2.5.6.12.13.18.) 두부구이 (5.6.18.) 깍두기 (9.13.) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.3/44.9/227.2/5.4	짬뽕덮밥 (5.6.13.15.18.) 들깨무채국 (5.6.9.13.) 시금치고추장무침 (5.6.18.) 배추김치 (9.13.) 미니버거 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 요구르트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 679.6/31.9/262.1/4.1
09/28 Mon	09/29 Tue	09/30 Wed 추석	10/01 Thu 추석	10/02 Fri 추석
현미밥 대구매운탕 (5.6.9.) 도라지초무침 (5.13.) 비엔나야채볶음 (1.5.6.10.13.15.16.) 오리불고기 (5.6.13.18.) 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.4/38.5/217.8/4.6	현미밥 된장찌개 (5.6.9.12.13.18.) 오이부추무침 (5.6.13.18.) 잡채 (1.5.6.8.10.13.16.18.) 블랙퍼퍼함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 (9.13.) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.1/32.4/217.9/5			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 070-4398-1032)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안중학교 홈페이지 (<http://www.jinan.ms.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식계서판