



급식  
제2024-102호

## 9월 영양소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 교 관  
역은이: 영양교사  
영양상담실 ☎ 531-6660

### ◆ 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 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.

#### 추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 껍질 제거!



육류는 **살코기 위주**로 굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 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 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

### 아는 만큼 보이는 알록달록 채소와 과일 !

#### ◆ 알록달록 채소·과일의 비밀, 컬러푸드!

- 채소·과일이 가지고 있는 색깔에 따라 들어있는 영양소가 다르며, 영양소가 우리 몸에 들어와서 하는 일도 조금씩 달라요.
- 다양한 색깔의 채소·과일을 골고루 먹는 것이 건강 유지, 성장 발달에 도움이 됩니다.

#### 옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

#### 퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

#### 화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'이라는 성분은 폐와 기관지, 혈관과 뼈 건강에 도움을 주어요!

#### 그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

#### 레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

#### 블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 충남교육청(오색채소로 면역력 높이기) 다음\*구글검색]



## 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Fri</b> 생일바상	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
현미밥 한식잡채(5.6.10.13) 건새우미역국(5.6.9) 한우LA갈비찜(5.6.13.16) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 바움쿰헨(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 804.7/27.1/138.5/5.5	귀리밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추무침(5.6) 감자채볶음(5) 생선까사&감골타르소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 516.9/21.9/147.5/2.9	불맛해물필라프(5.6.9.13.17.18) 양송이스프(2.5.6.13.16) 닭다리숯불데리야끼구이(5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과워터젤리 황도만다린샐러드(1.2.5.6.11) *에너지/단백질/칼슘/철 466.4/19.8/75.8/1.2	차조밥 감자수제비국(5.6) 애호박버섯볶음(5) 제육볶음(5.6.10.13) 고등어구이(5.7.13) 배추김치(9) 빔디젤 *에너지/단백질/칼슘/철 578.9/34.2/166.7/2.8	찰보리밥 마라탕(2.5.6.10.13.15.16) 계란찜(1) 브로콜리참깨흑임자소스무침(1.5) 건파래김자반(5) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 574.7/21.5/108.9/3.6
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
차수수밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 청경채나물(5.6) 스팸구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 605.5/27.0/209.9/2.7	찰보리밥 한방닭곰탕(15) 미나리초무침(5.6.13) 견과류잔멸치볶음(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 호도(1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 681.3/31.3/174.3/2.6	작은밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돼지수육*쌈장(5.6.10) 도토리묵무침(5.6) 새우튀김(1.5.6.9) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 729.0/29.6/114.9/3.2	현미밥 김치콩나물국(5.9) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 얼갈이된장나물(5.6) 오리불고기(5.6.13) 깍두기(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 629.9/29.4/340.6/4.1	찰기장밥 종합어묵국(1.5.6) 깻잎찜(5.6.13) 소고기가지볶음(5.6.13.16.18) 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 593.2/18.3/177.6/2.4
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b> 수다날	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
<b>추석연휴</b>	<b>추석</b>	<b>추석연휴</b>	목살필라프(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 순살파닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 포도워터젤리 누룽지 *에너지/단백질/칼슘/철 602.3/28.1/68.2/2.0	찰흑미밥 오리탕(5.6) 숙주나물 스팀두부*볶음김치(5.6.9) 한입떡갈비(5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 645.1/23.9/139.6/3.4
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
버섯카로틴밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 참나물겉절이 돈육간장불고기(5.6.10.13) 순살삼치맛장구이(5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 493.3/33.6/137.8/2.0	차수수밥 북어무국(1.5) 순살닭갈비(5.6.13.15) 미나리무침 해물부추전(1.5.6.9.13.17)배추김치(9) 마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 559.1/27.9/106.4/2.5	작은밥 짜장면(5.6.10.13.16) 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 짜사이무침(13) 귀바로우(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 설빙 망고 아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 488.9/24.4/196.5/1.8	찰보리밥 청국장찌개(5.9) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 돈육모듬구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 자두 주스 *에너지/단백질/칼슘/철 587.1/29.3/228.2/3.4	현미밥 등태살무국(5) 오이양파무침(5.6.13) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) 김부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 569.1/23.3/274.1/2.1
9/30 <b>Mon</b>	<b>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</b> *쌀:유기농 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 *갈치,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산,다랑어:원양산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,우렁쉥이(명게) 사용안함!		9/28 <b>Thu</b>	9/29 <b>Fri</b>
귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 브로콜리버섯숙회(5.6.13) 순살닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 512.8/28.8/79.1/1.5				

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.