



9월 영양소식

창오초등학교
http://www.kschango.es.kr

◆ 추석(9.10)

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 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!

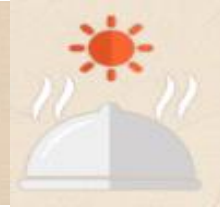


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]

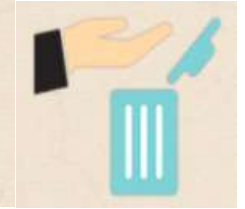
◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등
차안에 음식물
오래 보관하지
않기



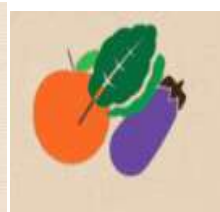
많은 양의
음식을 만들어
실온에
오랫동안
보관하지 않기



의심이 가는
음식물은
과감하게
버리기



음식은
충분히
익혀먹기



채소나 과일
등은 흐르는
물로 충분히
세척하기



익힌 음식과
익히지 않은
음식은 따로
구분하기

밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요!

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요!

세 번째 방법!!

푸드마일리지가 적은 로컬푸드를 먹어요!

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요!





9월 학교급식 식단 안내



★ 알레르기정보

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

	9/1 Thu 생일밥상	9/2 Fri		
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국5.6.16 · 단호박돼지갈비찜5.6.10.13.18 · 오이,파프리카스틱5.6.13 · 어묵잡채1.5.6.10.13 · 배추김치9 · 생일축하!마카롱1.2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 607/33/162/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 메밀소바3.5.6.13 · 명태전4.5 · 사과소스미트볼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18 · 깻잎순볶음5.6 · 배추김치9 · 새우짜조롤튀김1.5.6.9.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 783/35/319/6.6 		
9/5 Mon	9/6 Tue 국없는날	9/7 Wed 수다날	9/8 Thu 추석밥상	9/9 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 강황밥 · 쇠고기떡국1.5.6.16 · 오리훈제숙주부추볶음1.5.6.13.15 · 갑오징어채소초무침5.6.13.17 · 배추김치9 · 견과류고구마맛탕4.5.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 806/36/171/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 유기농쌀 수제누룽지 · 영양계란찜1.2.5.9 · 유자단무지맛살냉채5.6.13 · 참치김치볶음5.6.9.13 · 토마토치즈스파게티1.2.5.6.10.12.13.15.16 · 듀얼잼파이1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 692/27/178/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥5.6.10.13.16 · 오징어무국9.17 · 탕수육1.5.6.10.11.12.13 · 오이깍두기9.13 · 배추김치9 · 샤인머스켓코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 611/31/211/7.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리현미밥 · 열갈이된장국5.6 · 순살안동찜닭5.6.13.15.16 · 오색산적1.5.6.10.15.16 · 버섯초무침5.6.13 · 배추김치9 · 흑임자&깨송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 646/34/249/5.1 	
9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed 수다날	9/15 Thu	9/16 Fri
	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수현미밥 · 육개장1.5.6.13.16 · 임연수어데리야끼구이5.6.13 · 구이햄1.2.5.6.10.15.16 · 상추치커리겉절이5.6 · 배추김치9 · 치즈크림떡6 * 에너지/단백질/칼슘/철 577/32/153/7.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스2.5.6.10.12.13.16.18 · 북어채계란국1.9 · 핫도그1.2.5.6.10.12.15.16.18 · 미나리초무침5.6.13 · 배추김치9 · 최고야!포도씨C13 * 에너지/단백질/칼슘/철 611/25/240/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장현미밥 · 햄부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16 · 뿌링클치킨2.5.6.12.13.15.16.18 · 부들어묵골소스조림1.5.6.13.18 · 애호박볶음9 · 배추김치9 · 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 717/32/185/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수현미밥 · 대구지리5.9 · 돈육불고기5.6.10.13 · 양배추쌈5.6.13 · 감자채색볶음1.2.5.6.10.15.16 · 배추김치9 · 참살과배기1.2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 785/48/686/9.7
9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed 수다날	9/22 Thu	9/23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장현미밥 · 김치수제비5.6.9 · 연양식불고기&어린이채소2.5.6.12.13.16 · 건도토리묵잡채1.5.6.13 · 콩나물무침5 · 배추김치9 · 삼색과일11.12 * 에너지/단백질/칼슘/철 480/20/194/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미현미밥 · 건새우아육국5.6.9 · 춘천닭갈비5.6.15 · 검은콩해바라기씨멸치조림5.6.13 · 미나리청포묵무침1.16 · 배추김치9 · 모짜렐라치즈볼1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 616/39/274/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥5.6.9.10.13.18 · 미역국5.6 · 스크램블에그1.2.5.6.10.13.15.16 · 참나물김가루무침5.6 · 배추김치9 · 소떡소떡1.5.6.10.12.13.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 548/25/229/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장현미밥 · 매콤콩나물국5 · 케이준치킨샐러드1.2.5.6.12.13.15.18 · 순살고등어감자조림5.6.7.13 · 열무된장무침5.6 · 배추김치9 · 팥소소시지1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 674/34/214/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리현미밥 · 동등백감자탕5.6.9.10.13 · 연어치즈가스1.2.5.6.13 · 오이도라지초무침5.6.13 · 배추김치9 · 양상추샐러드&발사믹소스1.2.5.6.12 * 에너지/단백질/칼슘/철 660/22/107/2.6
9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed 수다날	9/29 Thu	9/30 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리현미밥 · 꽃게짬뽕국5.6.8.9.13.17.18 · 오향장육5.6.10.13.18 · 가지구이&양념장5.6.13.18 · 배추김치9 · 쫄면채소무침&만두튀김1.5.6.10.13.16.18 * 에너지/단백질/칼슘/철 686/39/208/7.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장현미밥 · 한방닭곰탕5.6.15 · 김치전1.5.6.9 · 계란장조림1.13 · 꼬시래기새콤무침5.6.13 · 배추김치9 · 아이스슈1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 615/27/238/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 소보루비빔밥1.5.6.9.16 · 맑은콩나물국5.9 · 떡갈비데리야끼조림5.6.10.13.15.16.18 · 미역줄기볶음 · 배추김치9 · 설레이는구슬아이스크림1.2.5 * 에너지/단백질/칼슘/철 658/35/247/5.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 국수장국1.5.6.9 · 닭강간장조림2.5.6.13.15.18 · 순살삼치고추장구이5.6.10 · 오리엔탈상추사과샐러드5.6 · 배추김치9 * 에너지/단백질/칼슘/철 705/40/191/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미현미밥 · 연포탕5.6.16.18 · 오리불고기5.6 · 두부숙갓나물5 · 배추김치9 · 찰도그를1.2.5.6.10.12.13.15 * 에너지/단백질/칼슘/철 694/32/203/4.8

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kschango.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.