



### ◆ 추석(9.17)

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

### ◆ 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, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



육류는 **살고기 위주**로 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 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

### ◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

#### 첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 먹어요.

#### 두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

#### 세 번째 방법!!

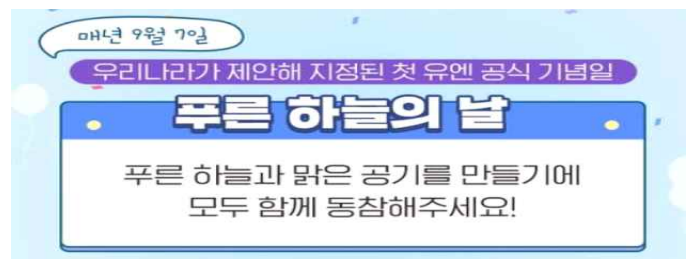
푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

#### 네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



### ◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음\*구글검색]



## 9월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
9/2	9/3	9/4(수다날)	9/5	9/6
<b>찹쌀현미밥</b> 쇠고기당면국(9.16) 공치김치조림(5.6.9.13) 오징어채조림(17) 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(완)(9) 증편 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/31.5/324.3/6.0	<b>강황밥</b> 바지락미역국(9.18) 닭갈비(2.5.6.15) 취나물들깨볶음 가지튀김 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/29.0/284.0/3.9	<b>유부초밥(1.2.5.6.8.10.15.16)</b> 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기 단무지 양상추샐러드(1.2.5.6.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/19.2/206.7/3.5	<b>통밀밥(6)</b> 배추된장국(5.6.9) 상추부추들깨무침 쇠고기버섯불고기(16) 파래자반(13) 배추김치(완)(9) 모닝빵달걀샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/34.8/322.2/5.8	<b>보리밥</b> 감자탕(5.6.9.10) 도토리묵무침(5.6) 숙주검정깨무침 가지미구이(5.6) 배추김치(완)(9) 흑임자죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/25.7/434.7/3.3
9/9	9/10	9/11(수다날)	9/12	9/13
<b>귀리밥</b> 까르보나라 (1.2.5.6.10.13.15.16) 참치김치찌개(5.6.9) 돼지갈비찜(10) 토마토부추샐러드(12) 김구이 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/29.0/222.5/3.0	<b>흑미밥</b> 쇠고기무국(5.9.16) 상추썩갠초무침(1.5.6.8.13) 잡채(1.5.6.10.13.16) 모듬전(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치(완)(9) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/28.2/255.1/4.0	<b>강원나물밥</b> 청국장(5.9.16) 도라지오이초무침(5.6.13) 연양식불고기 (3.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 부추양념장(5.6) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/28.5/252.4/4.7	<b>찰기장밥</b> 꼬지어묵국(1.5.6.9) 장조림(1.5.6.10.13.18) 애너타리깨소스무침(13) 쫄면/군만두 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.6/36.7/272.1/9.7	<b>차수수밥</b> 아욱된장국(5.6.9) 감자채볶음 오리김치주물럭(5.6.9) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.0/23.8/304.3/4.2
9/16	9/17	9/18	9/19	9/20(채식의날)
<div>즐거운 추석 되세요!</div>			<b>찰홍미밥</b> 미역된장국(5.6.9.18) 메추리알조림 (1.2.5.6.10.15.16) 상추샐러드(12.13) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/27.1/255.2/4.7	<b>보리밥</b> 김치콩나물국(5.9) 보코치니샐러드(2.12) 커리떡야채볶음 (1.2.5.6.12.13.16) 새우통살까스(1.5.6.9.13) 총각김치(9) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/33.4/358.8/7.1
9/23	9/24	9/25(학생선정식단)	9/26	9/27
<b>보리밥</b> 우렁된장찌개(5.6.9) 웰빙멸치조림(4.14) 망고샐러드(1.2.5.6) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/34.2/377.1/3.4	<b>통밀밥(6)</b> 육개장(1.9.13.16) 시금치나물(4) 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 삼치구이(6) 깍두기 팔미어파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/29.8/207.8/3.4	<b>김가루주먹밥</b> 마라탕 (2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 단무지 배추김치(완)(9) 닭꼬치구이(2.5.6.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.4/29.1/270.0/11.0	<b>흑미밥</b> 사골떡만두국 (1.5.6.9.10.13.15.16.18) 새송이버섯볶음(2) 치킨유자샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.2/28.0/179.8/1.9	<b>찹쌀현미밥</b> 아구콩나물국(5.9.13) 팽이버섯조림(5.6.13.18) 오이무침 단호박커리닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 야채/김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/27.3/203.1/6.7
9/30	◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산* 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(멍게) - 사용 안함!			

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.