



◆ 추석(9.29)

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, 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.



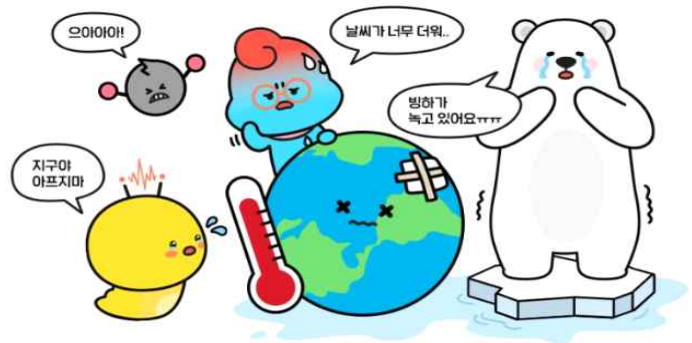
과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, **건강**도 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 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

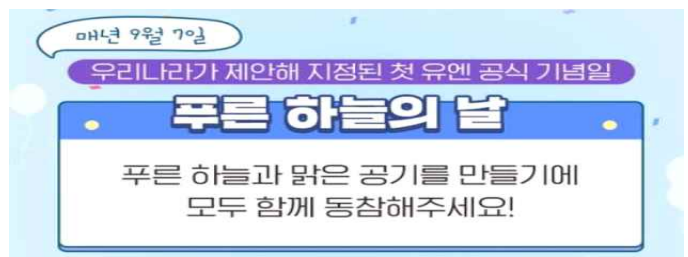
푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

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



◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,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, 우렁쉥이(멍게) - 사용 안함!

금

9/1

강황밥
참치김치찌개(5.6.9.13)
돼지갈비찜(5.10.13)
토마토부추샐러드(12)
로제파스타(1.2.5.6.10.12.13)
김구이(13)
깍두기
* 에너지/단백질/칼슘/철
552.1/23.6/185.3/2.3

월	화	수	목	금
9/4	9/5	9/6(수다날)	9/7	9/8
귀리밥 쇠고기감자국(5.6.9.13) 오이무침 안동찜닭(5.8.13) 야채/김말이튀김 (1.2.5.6.13.16) 배추김치(완)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/25.7/186.9/6.0	보리밥 배추된장국(5.6.9.13) 감자채볶음(13) 콩나물돈육불고기 (5.6.10.13) 배추김치(완)(9.13) 오이상추쌈(5.6) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.2/25.0/227.3/3.0	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18) 연두부계란국(1.5.9) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13) 단무지 깍두기 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.0/31.8/307.6/2.6	울무차조밥 꽃고추어묵국(1.5.6.9.13) 장조림(1.10.13) 쫄면/군만두 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(완)(9.13) 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/27.9/209.8/7.4	찰기장밥 육개장(1.9.13) 가지무침 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 삼치구이(6) 배추김치(완)(9.13) 수수부꾸미(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/28.3/168.4/2.6
9/11	9/12	9/13(학생선정식단)	9/14	9/15(채식의날)
차수수밥 아욱된장국(5.6.9.13) 오징어채조림(1.5.13) 청포묵무침 오리김치주물럭(5.6.9.13) 감자튀김(2.6.12.13) 배추김치(완)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/25.4/239.3/3.3	찰홍미밥 순두부찌개(1.5.6.9.13.18) 연근우영조림(5.6.13) 편육(2.5.6.9.10.13) 팽이버추초절이(5.6.13) 보쌈김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.5/28.8/176.5/2.6	비빔밥(5) 콩나물국(5.9.13) 닭다리구이(2.5.6.13) 무생채 약고추장(5.6.10) 탕후루(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.1/29.0/210.0/2.6	참쌀현미밥 쇠고기당면국(5.8.9.16) 공치김치조림(7.9.13) 애느타리깨소스무침(13) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13) 깍두기 마늘빵(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/25.6/275.0/6.5	통밀밥(6) 김치콩나물국(5.9.13) 보코치니샐러드(2.12) 커리떡야채볶음(1.2.5.6.13) 생선크�티렛(1.5.6.13) 총각김치(9.13) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/30.5/363.5/2.6
9/18	9/19	9/20(수다날)	9/21	9/22
귀리밥 까르보나라 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미역된장국(5.6.9.13) 파리고추멸치볶음(13) 함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9.13) 양상추샐러드(1.5.12.13.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/28.4/464.1/5.2	녹차밥 감자탕(5.6.9.10.13) 숙주검정깨무침 치킨유자샐러드 (1.2.5.6.13.15) 깍두기 흑임자죽(13) 공동양념(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.8/28.2/339.4/2.4	우영주먹밥(1.13.16) 단호박스프(1.2.5.6.13.16) 양배추샐러드 (1.2.5.6.12.13.18) 오이부추무침 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13) 배추김치(완)(9.13) 점모닝빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/29.2/202.7/2.8	흑미밥 사골떡만두국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16) 숙주새우달걀볶음 (1.5.6.9.13.18) 팽이버섯전(1.6) 깍두기 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/22.7/192.4/2.9	보리밥 우렁된장찌개(5.6.9.13) 웰빙멸치조림(4.13.14) 상추샐러드(12.13) 쇠고기버섯불고기(16) 배추김치(완)(9.13) 티라미수아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.2/30.7/352.9/4.7
9/25	9/26	9/27(수다날)	9/28	9/29
울무차조밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 계란찜(1.2.5.6.9.13) 미역줄기볶음(1.5.6.13) 가자미구이(6) 배추김치(완)(9.13) 청포도젤리 공동양념(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/24.9/186.2/5.6	참쌀현미밥 쇠고기무국(5.9.13) 상추숙갓초무침(1.5.6.13) 잡채(1.5.6.8.13) 모듬전(1.2.5.6.10.13) 배추김치(완)(9.13) 식혜 공동양념(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/26.5/219.6/3.9	곤드레밥(13) 청국장(5.9.13) 도라지오이초무침(5.6.13) 연양식불고기(1.2.5.6.10.13) 배추김치(완)(9.13) 부추양념장(5.6) 송편(5.13) 공동양념(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/25.4/218.7/4.0	 <p>즐거운 추석 되세요!</p>	

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

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

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