



자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터  
**9월 영양교육 및 식단안내**

가정통신  
군산월명초  
2024-80호

## 추석(9.17)

추석은 햃곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤·대추·감 등 햃과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날 입니다.

## 송편

추석 때 제일 먼저 수확한 햃쌀과 햃곡식으로 빚는 송편은 한 햃의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡입니다.

## 노로바이러스 감염 주의

1. 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.
2. 노로바이러스는 -20℃로 추위에 강하고, 바이러스 10개만으로도 전염성이 강합니다.
3. 구토물 또는 분변 1g에 1억 개 이상의 입자가 있습니다.
4. 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하나 최근에는 계절과 관계없이 발생합니다.
5. 잠복기 : 24~48시간
6. 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연치유

## 노로바이러스는 어떻게 감염 될까요?

1. 감염자 구토물에 접촉, 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때
2. 오염된 물을 마셨을 때
3. 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
4. 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때

## 노로바이러스 식중독을 예방하려면?

1. 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손씻기
2. 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기
3. 지하수는 반드시 끓여 마시기
4. 생식은 삼가고, 85℃에서 1분 이상 가열하기
5. 화장실, 문 손잡이, 변기 등 주변 환경 청결히 하기
6. 조리도구는 끓이거나 염소소독 하기
7. 조리대와 개수대는 중성세제나 200배로 희석한 염소 소독제로 소독하기

## 언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

# 2024년 9월 식단 안내

https://school.jbedu.kr/kswm , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 (수다날)</b> [저탄소밥상]	<b>5</b>	<b>6</b>
친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16) 썩갠나물 돈육볶음(매운맛)(5.6.10.13) 오징어부추전(1.5.6.9.17) 배추김치(전복)(9) 요구르트-엑상65ml(2) 티라미스무스케익(1.2.5.6.10.13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/26.8/116.2/2.5	친환경찰현미밥 문어중하새우국(9) 오이토마토샐러드(1.2.5.6.12.13) 한우버섯잡채(5.6.16) 인도식닭고기구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(전복)(9), 꿀떡 복숭아즙(임실, 100ml)(11.13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.0/25.8/74.3/2.2	친환경찰보리밥 순두부달걀국(1.5) 모듬묵무침(5.6) 전복새우이들깨볶음(18) 어묵김치볶음(1.5.6.9) 우리쌀새우살튀김/레몬소스(1.5.6.9) 친환경 포도(캠벨) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/14.2/116.7/1.9	친환경찰현미밥 닭가슴살짬뽕국(5.6.9.15.17.18) 불고기맛연어(50g)(5.6.12.13.16) 깻잎순나물볶음(5.6) 배추김치(전복)(9) 블루베리화채(5.12.13) 우리쌀초코붕어빵(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/21.4/148.6/2.3	친환경클로렐라쌀밥 시원한 우동(5.6.9.13) 콩나물잡채(5) 돈육가지굴소스볶음(5.6.10.13.18) 용가리치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(전복)(9) 키위-생과 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.3/18.9/62.4/2.2
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 (수다날)</b> [저탄소밥상]	<b>12</b>	<b>13</b>
친환경찰쌀밥 한우꽃떡국(1.13.16) 고사리들깨볶음 치즈닭고기구이(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 미니초코도넛(25g)(1.2.5.6) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/25.0/68.6/1.7	친환경찰현미밥 국산추어탕(5.6) 한우장조림(5.6.13.16) 토마토양상추샐러드(1.2.5.6.12) 치즈소시지구이(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 설빙아이스크림(인절미)(1.2.5), 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/29.1/304.4/4.0	참치김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 버섯두부된장국(5.6) 숙주나물 오징어간장볶음(5.6.13.17.18) 백김치(군산)(9) 말기요구르트(군산, 100ml)(2) 바삭발집고구마(5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.3/21.6/81.1/1.3	친환경찰현미밥 한우감자만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 연근깨소스무침(1.5) 오리고기버섯볶음(5.6) 배추김치(전복)(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/19.4/51.1/2.3	친환경찰보리밥 중하낙지호박국(5.6.9.17) 돈육살편육/된장소스(5.6.10) 상추무침(5.6) 로제마라떡볶이(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(전복)(9) 카카동(초코, 주석, 20g)(1.2.5.6.18) 체리(생과), 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/27.4/93.4/3.3
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
추석연휴 	추석  즐거운 추석 되세요!	추석연휴 	친환경찰쌀밥 한우달걀무국(1.5.6.16) 잔멸치호박씨볶음(5.6.13) 오리훈제/쌈무(1.2.5.6.13) 배추김치(전복)(9) 구슬떡단호박죽 굴(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/23.2/73.3/1.7	친환경찰현미밥 강자크림수프(2.5.6.13.16) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오이부추들깨무침(5.6) 한우함박스테이크(소스)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양배추피클(비트) 골드파인애플(조각) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/19.2/81.5/2.0
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25(수다날)</b> [저탄소밥상]	<b>26</b>	<b>27</b>
친환경찰쌀밥 근대된장국(5.6) 콩나물무침(5) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 베이컨감자전(30g)(5.6) 배추김치(전복)(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/21.9/83.3/2.9	친환경찰현미밥 녹두상계탕(5.6.15) 새송이숙회(5.6.13) 한우스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 감부각(군산)(5.6) 포도(친환경 머루포도) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.2/20.7/78.1/2.2	친환경찰보리밥 졸면해물짬뽕국(5.6.8.9.16.17.18) 메추리알장조림(1.5.6) 구운두부자장볶음(1.5.6.13.16) 모양 단무지 배추김치(전복)(9) 사과요구르트(군산, 100ml)(2) 치즈핫도그(50g)(1.2.5.6.10.12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.4/28.6/273.0/3.6	친환경찰현미밥 재첩아묵국(5.6.18) 크림하트떡볶이(2.5.6.10.12.13.16) 마늘햄백스테이크/와인소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 구운김(개별김2g) 배추김치(전복)(9) 블루베리즙(임실, 100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/17.9/135.0/1.9	친환경찰옥수수밥 마라탕(중식)(5.6.9.10.13.15.16.17.18) 구운어묵표고볶음(1.5.6.13.18) 줄기상추절임(5.6) 바사삭소살치킨(1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(전복)(9) 아이스망고 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/25.7/82.2/2.4
<b>30</b>	<p>-알레르기 유발식품 표시-</p> <p>1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13야황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19젓</p> <p>... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.</p>			

## ☞ 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산  
\* 쇠고기: 국내산 한우 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지: 국내산 \* 명태: 러시아산, 주꾸미: 국내산, 다량어/가공품: 원양산

☞ '수다날' 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육)

저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상, 채식식단 제공)

☞ 위 식단은 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

☞ 제공된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.