



◆ 추석(10.1)

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.

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식물 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



9월의 절기(추분)-9.22

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 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

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



9월 학교급식 식단 안내



	<div>9/1 Tue</div> <div>보리밥 닭이덕국(5.6.13.15.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 치즈풍두왕교자(1.5.6.10.15.16.18.) 숙주나물, 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 786.7/42.9/158.5/4.2</div>	<div>9/2 Wed 수다날</div> <div>별달카레라이스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 유부된장국(5.6.13.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.8.) 불짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18.) 김치(9.13.) 방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철분 800.8/36.4/158.5/5</div>	<div>9/3 Thu</div> <div>현미밥 소고기무국(13.16.) 밀면(3.5.6.13.) 시금치된장무침(5.6.) 오징어탕수(1.5.12.13.17.8.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 799.2/34.2/163.9/4</div>	<div>9/4 Fri</div> <div>수수밥 김치만두국(1.5.6.9.10.13.18.) 돼지고기수육(9.10.13.) 상추쌈(5.6.13.) 보쌈김치(당금)(9.13.) 단호박핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) 에너지/단백질/칼슘/철분 802.5/51.1/216.2/8.4</div>
<div>9/7 Mon</div> <div>흑미밥 김치소시지전골(1.2.5.6.9.10.13.) 고등어김치찜(5.6.7.9.13.18.) 닭고구마볶음(5.6.13.15.) 김치(9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철분 791.9/49.1/224.3/5.1</div>	<div>9/8 Tue</div> <div>귀리밥 감자옹심이국(1.5.6.10.13.17.) 근대무침(5.6.) 칠리탕수육(2.5.6.10.11.12.13.) 김치(9.13.) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철분 773.5/31.4/140/3.6</div>	<div>9/9 Wed 수다날</div> <div>제육김치덮밥(5.6.9.10.13.18.) 계란살파국(1.13.) 새우불고기(1.5.6.9.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) 단무지 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 776.9/48.1/296.4/4.9</div>	<div>9/10 Thu</div> <div>기장밥 아귀탕(5.9.13.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 오리훈제(1.5.6.13.) 김치(9.13.) 무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 801.2/39.1/131.1/5</div>	<div>9/11 Fri</div> <div>보리밥 떡국(1.13.16.) 두부조림(5.13.) 숙갓나물 치즈연양식반달불고기(2.5.6.13.16.18.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 778.6/42.8/444.2/5.9</div>
<div>9/14 Mon</div> <div>현미밥 닭개장(13.15.) 콩나물무침(5.) 치즈돼지불고기(2.5.6.10.13.) 김치(9.13.) 고구마연근맛탕(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 793.3/48.9/249.2/4.1</div>	<div>9/15 Tue</div> <div>수수밥 콩나물국(5.13.) 김치닭볶음(5.6.9.13.15.) 새우튀김(5.6.9.13.) 김치(9.13.) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 732.4/43.6/172.8/5.5</div>	<div>9/16 Wed 수다날</div> <div>모듬소시지볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.) 근대된장국(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 김말이튀김(1.5.6.) 김치(9.13.) 애플망고푸딩(1.5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 802.7/23.7/152.1/11.7</div>	<div>9/17 Thu</div> <div>흑미밥 북어국(1.13.) 무생채 감자치즈전(2.5.6.13.) 양념통닭(2.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 760.6/43/396.9/3.7</div>	<div>9/18 Fri</div> <div>귀리밥 김치찌개(5.9.10.13.) 열무된장무침(5.6.) 낙지볶음과 소면(5.6.13.) 김부각(5.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 740.8/45.3/235/5.8</div>
<div>9/21 Mon</div> <div>기장밥 된장찌개(5.6.13.) 콩치통조림김치조림(9.13.) 애호박무침(13.) 폭찹(2.5.10.12.13.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 730.3/45.1/203.3/4.6</div>	<div>9/22 Tue</div> <div>보리밥 매콤소고기무국(5.13.16.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 허니버터순살치킨(1.2.5.6.13.15.16.) 가지나물, 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 801.4/41.6/173.7/4</div>	<div>9/23 Wed 수다날</div> <div>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 콩나물두부국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 단무지, 김치(9.13.) 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 729.7/29.7/336/4.1</div>	<div>9/24 Thu</div> <div>현미밥 짬뽕수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 숙음배추무침, 김치(9.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 딸기필링데니쉬(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 800.6/46.3/349.7/4.6</div>	<div>9/25 Fri</div> <div>크림스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 햄버거스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 오이피클(13.) 김치(9.13.) 브레딩슈크림호빵(1.2.5.6.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 796.4/27.5/183.1/3.3</div>
<div>9/28 Mon</div> <div>수수밥 순두부찌개(1.5.13.17.18.) 상추오이치커리무침(5.6.) 파래볶음(5.13.) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 736.1/35.1/209.6/4.8</div>	<div>9/29 Tue</div> <div>흑미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 숙주나물 돈가스(등심)(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 흑임자모시송편 에너지/단백질/칼슘/철분 803.1/44/180.5/5.9</div>	<div>9/30 Wed 추석연휴</div> <div><div>즐거운 추석 되세요!</div></div>	<div>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀:남원 시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우 * 미꾸라지: 국내산</div> <div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</div> <div>* 갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산/수입산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</div> <div>* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

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