



● 절기와 명절 이야기

백로 (양 9월7일)



처서와 추분사이에 있는 절기. 백로는 '흰 이슬' 이 라는 뜻. 가을이 본격적으로 시작하는 시기. '가을의 중간'이란 뜻의 중추(仲秋)라고도 함. 이때부터 빠르고 센바람이 불어오고 기러기가 날아오며 제비가 강남으로 돌아가고 못 새들이 먹이를 저장하는 시절. 포도가 가장 많이 있는 '포도순절' 이기도 함
▶ 포도, 노각

추석 (양 9월21일)



다른 말로 **한가위**라고도 부르는데, "한"이라는 말은 "크다"라는 뜻이고, "가위"라는 말은 "가운데"라는 뜻을 가진 옛말로 즉 음력 8월 15일인 한가위는 **8월의 한 가운데에 있는 큰 날**이라는 뜻입니다.
▶ 송편, 토란탕, 닭찜, 밤



추분 (양 9월23일)



하지 이후로 낮이 조금씩 짧아져서 밤과 낮의 길이가 똑같은 날이며 일조시간은 줄고 밤은 길어지기 시작. 땅속에 겨울잠 자는 벌레들은 서서히 흙으로 입을 막기 시작하여 동면(冬眠)을 준비한다고 함
▶ 추어탕, 버섯, 마른나물, 호박, 고구마순, 콩치

● 무지개 색을 먹자! 컬러 푸드

 혈관 서포터즈 레드푸드 주요성분: 라이코펜, 안토시아닌 효능: 항암효과, 면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 작용 대표식품: 사과, 토마토, 석류, 딸기, 수박, 붉은 피망, 고추, 체리, 비프, 라즈베리 등	 건강을 위한 황금부자 옐로우푸드 주요성분: 카로티노이드 효능: 항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상 대표식품: 호박, 고구마, 샐러, 밤, 오렌지, 귤, 파인애플, 당근, 감, 옥수수 등	 내 몸을 푸르게 푸르게 그린푸드 주요성분: 클로로필 효능: 간세포 재생으로 간건강에 효과, DNA손상 억제로 암 예방 대표식품: 블루베리, 녹차, 케일, 시금치, 파스타, 콩, 피스타치오, 올리브, 오이, 셀러리 등
 세포 손상 방어막 퍼플&블랙푸드 주요성분: 안토시아닌 효능: 항산화 작용, 세포손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 혈관 생성 예방, 기아에 항상 대표식품: 가지, 적색 포도, 블루베리, 자색 고구마, 흑미 등	 면역증강의 묘약 화이트푸드 주요성분: 안토진틴 효능: 콜레스테롤과 혈압 감소, 심혈관질환 예방, 골과 뼈건강에 대한 저항력 향상 효과 대표식품: 마늘, 양파, 무, 배, 대파, 도라지 등	

● 코로나19 대응관련 안전한 급식 운영 안내

- 1.코로나19의 장기유행에 따라 감염확산 상황이 엄중한 가운데 2021년 2학기 개학을 맞이 하였습니다.
- 2.어린이 및 교직원간 접촉이 최소화 될 수 있는 급식 운영 방안을 위해 최선을 다하겠습니다.
- 3.십자형 칸막이 설치 운영으로 급식시작 전 후 칸막이를 소독 하고 있습니다.
- 4.식사 전 발열체크 및 손씻기 (소독)를 하고있습니다.
- 5.급식시간 대화자제,음식 나눠먹지 않기를 하고있습니다.
- 6.식생활관 출입 자제(급식모니터링 한시적 중단)를 하고 있습니다.
- 7.급식조리도구 및 기구 세척,소독을 하고있습니다.
- 8.급식종사자 건강 및 식재료 납품업체 직원 개인위생 및 발열체크와 손소독을 하고있습니다.
- 9.안전한 급식 운영을 위해 최선을 다하겠습니다. 어려운 시기에 다함께 이겨낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	
		9/1	9/2	9/3	
 <p>식중독 예방 3대 요령</p> <p>· 손씻기 · 의식먹기 · 끓여먹기</p>		친환경발아현미밥 닭고기육개장(15.) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치 전복죽(18.)	기능성쌀밥(아미노쌀) 다슬기살부추된장국(5.6.) 돼지고기짜장불고기(5.6.10.13.) 숙주맛살무침(5.6.) 배추김치 미숫가루(유기농무농약10곡물)(2.5.)	기능성쌀밥(강황쌀) 표고버섯들깨미역국 메추리알장조림(1.5.6.) 스파게티(한우.오징어.우렁.새우.야채)(5.6.9.12.13.16.17.) 배추김치	
		*에너지/단백질/칼슘/철 467.6/21.8/144/6.29/8	*에너지/단백질/칼슘/철 482.2/26/186.6/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 481.6/23.4/272.4/5.2	
9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	
친환경찰기장밥 콩나물김치국(5.) 치킨스튜(2.5.6.12.13.15.) 김부각 또띠아롤치즈구이(만둣) (2.5.6.13.) 배추김치	친환경콩밥(서리태파쇄)(5.) 오징어무국(17.) 당근양파계란찜(1.5.) 꼬치구이(만둣/닭고기, 대파, 소시지, 파프리카)(5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치	자장덮밥(5.6.10.) 달걀파국(1.) 팥콘치킨강정(표고버섯포함)(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치 과일(배)	찰기장옥수수밥 한우소고기무국(5.6.16.) 상추무침(5.) 식빵피자(만둣/사과.햄.치즈.베이컨.야채)(1.2.5.6.10.12.) 배추김치 구운김(에코패키지)	친환경발아현미밥 한우소고기미역국(5.6.16.) 우엉어묵골스스볶음(5.6.12.13.18.) 배추김치 단호박죽(깎밤.잣포함)(19.)	
*에너지/단백질/칼슘/철 459/19.9/229.2/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 489/35.2/241.9/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 473.6/23.8/122.3/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 462.8/27.4/315.4/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 493.9/20.4/192.8/3.5	
9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	
친환경찰현미밥 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 당면잡채(목이버섯)(5.6.10.) 배추김치 유기농돌김자반	친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 오징어볶음(2.5.6.13.17) 닭가슴살장조림(5.6.15.) 배추김치 카프레제샐러드(토마토 사과치즈)(2.5.6.12.)	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 닭고기미역국(15.) 짜글이(돼지고기, 감자, 햄, 야채포함)(5.6.10.) 백김치 군고구마	기능성쌀밥(아미노쌀) 조랭이떡새알만두국(1.5.6.10.) 오징어김치전(1.5.6.17.) 배추김치 토마토오이무침(6.12.)	친환경찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.9.13.) 돈육간장새우살불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 구운김(에코패키지) 사과	
*에너지/단백질/칼슘/철 463.3/24.4/226.8/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 456.3/27.6/259.2/2.4	*에너지/단백질/칼슘/철 447.1/23/144/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 472.2/21.2/163.3/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 459.2/28.2/163.3/3.8	
9/20(추석연휴)	9/21(추석)	9/22(추석연휴)	9/23	9/24	
			친환경발아현미밥 황태들깨미역국(5.6.) 두부구이와양념장(5.6.) 닭정육고구마볶음(치즈)(2.5.6.15) 배추김치	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 두부호박된장찌개(우렁살포함)(5.6.) 영양부추겉절이 돈육깻잎간장불고기(배포함)(5.6.9.10.13.) 계란야채말이(1.2.5.6.10.12.) 배추김치	
			*에너지/단백질/칼슘/철 473/34.8/570.9/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 460.8/28.3/239.1/5.2	
9/27	9/28	9/29	9/30		
친환경검정쌀밥 황태콩나물국(5.) 오리간장불고기(쌈우)(5.6.) 두부김치(찐두부*볶은김치)(5.) 군고구마	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부청국장(5.) 돼지갈비조림(깎밤, 표고버섯)(5.6.10.) 어린열무된장무침(5.6.) 배추김치	친환경찰보리밥 아욱된장국(5.6.) 잔멸치견과류볶음(아몬드.호박씨)(5.13.) 한입돈가스(만둣)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치 야채샐러드(직접만든굴소스)(12.13.)	기능성쌀밥(아미노쌀) 오리고기들깨탕 감자채함볶음(5.6.10.) 김부각(5.) 배추김치 오이고추장무침(5.6.9.13.)		
*에너지/단백질/칼슘/철 482.4/21.1/126.3/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 469.3/28.3/218/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 494.4/28.8/272.2/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 459.4/16.9/193/3.5		
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣				
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산 콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산 쇠고기/가공품 : 국내산(한우) 돼지고기/가공품 : 국내산	닭고기/가공품 : 국내산 오리고기/가공품 : 국내산 김치/배추,고춧가루 : 국내산 콩치/가공품 : 원양산	삼치,고등어 : 국내산 오징어,갑오징어 : 국내산 낙지 : 국내산 동태,코다리: 러시아		
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.					