

### ● 절기와 명절 이야기

#### 백로 (양력 9월 8일)



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 뭇 새들이 먹이를 저장하는 시절.

포도가 가장 많이 있는 '포도순절' 이기도 함

▶ 포도, 노각

#### 추석(양력 9월 11일)



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(양력 9월 23일)



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 서포트즈

레드푸드

주요성분: 라이코펜, 안토시아닌

효능: 항암효과, 면역력 증가, 혈관 강화, 항산화 작용

대표 식품: 사과, 토마토, 석류, 딸기, 수박, 붉은 피망, 고추, 체리, 비프, 라즈베리 등



건강을 위한 황금루자

옐로우푸드

주요성분: 카로티노이드

효능: 항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상

대표 식품: 호박, 고구마, 살구, 밤, 오렌지, 귤, 파인애플, 달걀, 감, 옥수수 등



내 몸을 푸르게 푸르게

그린푸드

주요성분: 클로로필

효능: 간세포 재생으로 간건강에 효과, 암세포 성장 억제

대표 식품: 잎채소, 녹차, 녹말, 피스타치오, 콩류, 오이, 셀러리 등



세포 손상 방어막

퍼플&블랙 푸드

주요성분: 안토시아닌

효능: 항산화 작용, 세포손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 혈관 생성 예방, 기억력 향상

대표 식품: 가지, 적채, 모도, 블루베리, 자색 고구마, 흑미 등



면역 증강의 묘약

화이트푸드

주요성분: 안토진틴

효능: 콜레스테롤과 혈압 감소, 심장질환과 암 예방, 골과 뼈 건강에 대한 저항력 향상 효과

대표 식품: 마늘, 양파, 무, 배, 대파, 도라지 등

### ● 코로나19 대응관련 안전한 급식 운영 안내

(유.초.중등 및 특수학교 코로나19 감염예방 관리 안내) 적용

- 1.코로나19의 재유행에 따라 감염확산 상황이 엄중한 가운데 2022년 2학기를 맞이 하였습니다.
- 2.심자형 칸막이 설치 운영으로 급식시작 전후 칸막이를 소독 하고 있습니다.
- 3.식사 전 발열체크 및 손씻기 (소독)를 하고있습니다.
- 4.급식시간 대화자제,음식 나눠먹지 않기를 하고있습니다.
- 5.방문객의 식생활관 출입을 가급적 최소화함 에 따라 급식모니터링 운영은 한시적으로 중단하고 있습니다.
- 6.급식 조리도구 및 기구 세척,소독을 하고 있습니다.
- 7.비말 전파 차단을 위해 급식 모든 공정에서 마스크를 착용하고 있습니다.(식품의약품안전처에서 허가한 마스크)
- 8.급식종사자 건강 및 식재료 납품업체 직원 개인위생 및 발열체크와 손 소독을 하고있습니다.
- 9.창문 상시 개방, 식생활관 출입문 등 다빈도 접촉부위를 수시로 소독하고 있습니다.
- 10.어린이 및 교직원간 접촉이 최소화 될 수 있는 급식 운영 방안을 위해 최선을 다하겠습니다.

| Mon   | Tue  | Wed   | Thu  | Fri  |
|---|--|---|--|--|
|   |  | 슬기로운 유치원 생활<br>                      | 9/1(생일밥상)<br>친환경쌀찰현미밥<br>닭고기새알만두미역국 (5.6.10.15.)<br>한우불고기(5.6.16.)<br>도라지오이초무침(5.6.)<br>배추김치(9.)<br>삼색구슬떡(수리취, 홍국쌀, 단호박)<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>478.2/28.3/155.2/3.6 | 9/2<br>친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀)<br>감자옹심이수제비국(달걀지단)(1.5.6.)<br>가자미순살양념구이(5.6.12.)<br>배추김치(9.)<br>오이고추장무침(5.6.)<br>캠벨포도(친환경)<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>456.1/17.3/157.1/2.5 |
| 9/5   | 9/6  | 9/7   | 9/8  | 9/9(추석연휴)  |
| 친환경쌀혼합잡곡밥(5.)<br>어묵국(1.5.6.13.16.)<br>알록달록묵살러드(5.6.13.)<br>한우소고기오이볶음(5.6.16.)<br>배추김치(9.)<br><b>미리먹는 추석송편</b><br>(친환경쌀) | 친환경쌀찰현미밥<br>행모등찌개(5.6.10.13.)<br>오리훈제(머스터드소스+쌈무)(1.5.6.13.)<br>한입단무지(5무제품)<br>배추김치(9.)<br>플레인요거트(시리얼.망고)(2.) | 친환경쌀기능성쌀밥(아미노쌀)<br>달걀파국(1.)<br>바삭간장불고기(5.6.10.)<br>콩나물대파채무침(5.)<br>배추김치(9.)<br>국물떡볶이(5.6.13.)                         | 친환경쌀찰기장밥<br>순두부청국장(5.)<br>임연수순살양념구이(토마토소스)(5.6.12.13.)<br>숙주나물무침<br>와플(생크림.키위.바나나.토마토 토핑)(1.2.5.6.12.)<br>배추김치(9.)   |   |
| 에너지/단백질/칼슘/철<br>453.5/22.4/174.6/3.4  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>479.5/28.1/151/3   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>484.5/26.3/184.8/3.4  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>474.1/22.7/273.8/5.7   |  |
| 9/12(대체공휴일)   | 9/13   | 9/14  | 9/15   | 9/16   |
|                                        | 친환경쌀검정쌀밥<br>동태무국(순살)(5.13.)<br>베이컨감자채무침(5.6.10.)<br>닭정육김치볶음(5.6.15.)<br>배추김치(9.)<br>골드 파인애플                  | 계란새우살볶음밥(1.5.6.9.)<br>잔치국수(숙주)(1.5.6.)<br>간장양념장(5.6.13.)<br>갈비맛 찐만두(1.5.6.10.13.16.18.)<br>배추김치(9.)<br>방울토마토오이무침(12.) | 친환경쌀찰현미밥<br>황태들깨미역국(5.6.)<br>돈육안심장조림(5.6.10.)<br>골뱅이사과초무침(5.6.13.)<br>당면잡채(5.6.16.)<br>배추김치(9.)  | 친환경쌀기능성쌀밥(글로렐라쌀)<br>오징어무국(5.6.17.)<br>브로콜리달걀찜(1.5.)<br>알록달록어묵볶음(5.6.12.13.)<br>베이컨계란토스트(만들)(1.5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.)                                 |
| 에너지/단백질/칼슘/철<br>477.7/23.7/184.7/3  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>615.7/29.7/247.3/10.9  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>615.7/29.7/247.3/10.9   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>454.7/24/274.5/4.1   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>488.1/29/338.9/4.2   |
| 9/19  | 9/20   | 9/21  | 9/22   | 9/23   |
| 친환경쌀발아현미밥<br>아욱된장국(5.6.)<br>가지무침(5.6.)<br>돈육깻잎불고기(상추+쌈장)(5.6.10.)<br>꼬지없는 식빵핫도그(만들)(1.5.6.10.12.15.)<br>배추김치(9.)        | 친환경쌀검정쌀밥<br>한 우 소 고 기 떡 국(1.5.16.)<br>순 살 고 등 어 양 념 구 이(5.6.7.12.13.)<br>숙주맛살무침(5.6.8.)<br>배추김치(9.)<br>가을 사과 | 친환경쌀검정쌀밥<br>순두부우렁면된장국(5.6.9.)<br>콩나물무침(5.)<br>증숙면볶음우동(새우살.오징어)(5.6.9.12.13.)<br>배추김치(9.)<br>하우스꿀                      | 친환경쌀찰기장밥<br>황태콩나물국(5.9.)<br>저나트륨갈비볶음(크로바티)(5.6.)<br>닭봉골소스구이(5.6.13.15.18.)<br>치커리사과무침(유자청소스)(5.6.)<br>배추김치(9.)   | 친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀)<br>표고버섯들깨미역국(5.6.)<br>닭정육고구마볶음(5.6.15.)<br>볶은김치(9.)<br>무생채<br>동물농장찐빵(1.2.5.6.)  |
| 에너지/단백질/칼슘/철<br>478/27.8/269.8/4  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>476/22.9/159.5/3.1   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>510/20.4/289.7/3.8  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>456.7/23.9/149.9/2   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>443.4/20.3/185.2/3   |
| 9/26  | 9/27   | 9/28  | 9/29   | 9/30   |
| 친환경쌀찰현미밥<br>콩나물김치국(5.9.)<br>오리고기간장불고기(쌈무)(5.6.)<br>단호박미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.)<br>단호박죽                   | 친환경쌀발아현미밥<br>꽃게단호박된장국(5.6.8.18.)<br>돼지고기수육(5.6.10.)<br>배추김치(9.)<br>상추+양념쌈장(5.6.13.)<br>군 고구마                 | 친환경쌀기능성쌀밥(아미노쌀)<br>연두부계란국(1.5.)<br>건오징어채야채초무침(5.6.17.)<br>닭정육데리야끼소스조림(1.5.6.13.15.18.)<br>배추김치(9.)<br>콩 인절미(5.)       | 친환경쌀찰현미밥(작은밥)<br>베트남쌀국수(한우양지)(5.6.13.16.18.)<br>비엔나소시지야채볶음(5.6.10.)<br>오이새우살볶음(5.6.9.13.18.)<br>배추김치(9.)   | 친환경쌀기능성쌀밥(버섯카로틴쌀)<br>돈육콩비지찌개(5.6.10.)<br>메추리알곤약조림(1.5.6.13.)<br>우엉어묵고추장볶음(5.6.12.)<br>배추김치(9.)<br>가을 사과  |
| 에너지/단백질/칼슘/철<br>454.9/18.7/163.9/3  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>512.3/28.2/182.5/3.5   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>467.1/29/181.5/3.7  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>477.8/24.9/159.6/3.4   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>454.1/24.4/200.1/5   |
| <b>알레르기 정보</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣        |  |   |  |  |
| <b>학교급식 식재료 원산지표시</b>   |  | 쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산<br>콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산<br>쇠고기/가공품 : 국내산(한우)<br>돼지고기/가공품 : 국내산  | 닭고기/가공품 : 국내산<br>오리고기/가공품 : 국내산<br>김치/배추,고춧가루 : 국내산<br>콩치/가공품 : 원양산  | 삼치,고등어 : 국내산<br>오징어,갑오징어 : 국내산<br>낙지 : 국내산<br>동태,코다리: 러시아  |
| ● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.   |  |   |  |  |