



제 목 | 9월 영양소식지 및 식단표 (가을철 영양관리 및 추석)



가을철 영양관리 및 추석

◆ 가을철의 신체적 특징

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되고 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 한다.

◆ 가을철 영양관리

☆ 체중조절에 신경 쓴다.

- 햅곡식과 햅과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의

☆ 자연식품을 이용한다.

- 햅조류(다시마, 미역 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 준다.  
- 영양불균형을 방지하기 위하여 야채류 및 곡류, 어류, 과일 등 신선 식품을 섭취한다.

◆ 풍성한 추석 이야기

추석(음력8월 15일) 우리나라의 3대 명절로서 햅곡식을 추수해 떡을 빚고, 밤, 대추, 감 등 햅과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날이다.



◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

◆ 명절음식, 건강하게 조리하기

두부, 햅, 어묵

- 가공식품의 나트륨 함량을 줄이기 위해 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기

갈비찜, 불고기

- 양념은 설탕 대신 파인애플, 배, 키위와 같은 과일을 사용  
➔ 당도 줄이고 연육 효과도 얻고!

나물류

- 기름에 볶는 조리 방법 보다 데쳐서 조리
- 미리 양념에 무쳐두면 채소가 숨이 죽고 수분이 생겨 간이 싱거워지므로 먹기 직전 무치기

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

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 좌석 회전을 향상을 위한 조리나 배식이 용이한 식단계획
- 점심시간 연장 운영(학년 별 점심시간 사이 소독 시간을 지정하여 운영)
- 가림막 설치하여 학생간 접촉 최소화
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물병 및 물컵 준비 가능
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기



## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 부안중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!		9/1 <b>Thu</b>	9/2 <b>Fri</b>	
		찰보리밥 돈육김치찌개(5.10.13.) 오징어초무침**(5.6.13.17.) 계란야채말이**(1.5.6.13.) 깻잎김치(5.6.13.) 배추김치(생)(9.13.) 떡볶이**(1.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/36.4/163.6/3.9	<b>체 험 학 습</b>	
9/5 <b>Mon</b>	9/6 <b>Tue</b>	9/7 <b>Wed</b>	9/8 <b>Thu</b>	9/9 <b>Fri</b> 추석연휴
친환경 흑미밥 닭고기미역국(5.6.15.) 매콤돈육사태찜(5.6.9.10.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 미역줄기볶음 배추김치(완)(자율)(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.5/45.1/302.6/5.3	귀리밥 얼갈이배추된장국(5.6.) 도토리묵무침(자율)(5.6.13.) 짜장불고기(2.5.6.10.) 오꼬노미야끼(1.3.5.6.7.13.17.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.3/43.7/159.2/3.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 어묵국(1.5.6.9.13.) 단무지무침(자율) 수제탕수육(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.1/31.2/280.2/7.9	친환경 찰현미밥 순두부찌개(1.5.9.10.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오이초무침(13.) 잡채(5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 삼색송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.1/31.7/110.7/3.3	
9/12 <b>Mon</b> 대체휴일	9/13 <b>Tue</b> 재량휴업일	9/14 <b>Wed</b>	9/15 <b>Thu</b>	9/19 <b>Fri</b>
 <b>즐거운 추석 되세요!</b>		미니밥(자율) 달걀국수(1.5.6.13.15.) 단무지무침(자율) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) 배추겉절이(9.13.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 696/29.9/155.2/3	녹미밥 배추된장국**(5.6.13.) 크렌베리혼합멸치볶음(5.6.9.13.14.) 콩나물해초무침(1.5.6.13.) 달걀고기/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.) 배추김치(생)(9.13.) 바나나** * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/44.9/279.3/4.6	영양잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.13.) 깻잎김치(자율) 건파래볶음(5.13.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/41.8/166.9/5.9
9/19 <b>Mon</b>	9/20 <b>Tue</b>	9/21 <b>Wed</b>	9/22 <b>Thu</b>	9/23 <b>Fri</b>
녹미밥 동태찌개(5.6.13.18.) 열무된장무침(자율)(5.6.) 닭감자볶음(5.6.13.15.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(완)(9.13.) 한라봉초코크런치(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.4/42.7/168/3.7	친환경울무밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 치커리유자청무침(13.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1069/57.8/160.7/5.3	소고기콩나물비빔밥(5.6.13.) 근대된장국(5.6.13.) 청경채무침(자율)(5.6.) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.9/31.8/249.8/4.5	영양잡곡밥(5.) 참치찌개(5.6.9.13.) 카레달걀비(2.5.6.12.13.15.16.) 느타리버섯볶음 깍두기(완)(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.1/35.8/89.2/3.7	친환경흑미밥 맑은콩나물국(5.) 편육**(5.6.9.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 배추겉절이**(9.13.) 양배추&쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.7/45.4/126.2/9.1
9/26 <b>Mon</b>	9/27 <b>Tue</b>	9/28 <b>Wed</b>	9/29 <b>Thu</b>	9/30 <b>Fri</b>
친환경 찰보리밥 닭개장(5.6.13.15.) 취나물무침(자율)(5.6.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 두부구이*간장양념(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709/49.3/130.3/4.7	귀리밥 부대찌개(1.5.6.10.13.15.16.) 가지나물(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 깍두기(완)(9.) 상추쌈(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.3/47.3/102.4/4.3	카레라이스(5.10.) 유부된장국(5.6.13.) 간장무채장아찌(13.) 순살치킨(1.2.5.6.15.18.) 배추김치(완)(9.13.) 떠먹는 요거트(2.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.2/49.1/242.3/3.5	친환경 찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 계란찜(1.9.13.) 시금치나물(자율) 오리주물럭(5.6.13.) 깍두기(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/32.4/272.2/4.7	검정쌀밥 청국장찌개(5.9.13.) 콩나물무침(5.) 브로콜리새송이/초장(5.6.13.) 돼지갈비고추장조림(5.6.10.13.) 배추김치(생)(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/34/177.4/4.5

\* 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳자

\*영양 및 원산지 정보 안내 <http://puan.ms.kr/index.jsp> ->학교소식 -> 식생활관

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.