

2019년 9월호

<http://sangha.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 표 효 숙
 편집인 : 교 감 조 연 희
 역은이: 영양사 김 인 경
 영양상담실 ☎561-0225



◆ 추석(9.13)

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 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기 않기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 벼*고구마*순 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



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 한우소갈비탕 1.5.8.16. 오이도라지무침 배추김치볶음 9.13. 찐밤고구마 가자미무조림 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 동태두부국 5. 미트볼양송이조림 1.2.5.6.10.12.13. 참나물들깨무침 쪽파무생채 13. 포도 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥/약고추장 5.10.13. 들깨미역국 13. 오이부추무침 파닭 1.2.5.6.12.13.15. 각두기 9.13. 우리쌀식혜 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 두부콩나물국 5.13. 새송이버섯초무침 1.3. 카레갈치구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 미니햄버거 1.2.5.6.10.12.13.15. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 순두부낙지연포탕 1.5.13. 돼지갈비육은지조림 9.10.13. 고구마줄기된장무침 배추김치 9.13. 꿀 양념류 5.6.13.
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu 추석연휴	9/13 Fri 추석연휴
<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 꼬치어묵국 1.5.6.13 뼈없는닭고기정육자장볶음 2.5.6.15. 브로콜리호박볶음 쪽파무생채 13. 친환경방울토마토 12. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 오징어새우짬뽕국 1.5.6.9.13.17. 김숙주나물무침 13. 오리훈제/녹차무쌈 배추김치 9.13. 꿀떡 5.13. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 닭가슴살카레덮밥 2.5.6.13.15. 근대된장무침 5.6. 북어포무맑은국 1.13 각두기 9.13. 식물성유산균요구르트 송편 5.13. 양념류 5.6.13. 		
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 갑오징어무국 13.17. 가마보꼬스틱 1.5.6.13. 가지부추볶음 제육버섯불고기 10. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 감자팽이버섯들깨국 13. 새우살애호박볶음 9.13. 비엔나말치볶음 2.6.10.13. 배추김치 9.13. 블루베리음료 5.13. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 삼색어묵우동국수 1.5.6.12.13. 골뱅이야채무침 5.13 배추김치 9.13. 머스크멜론 우리밀핫도그 1.2.5.6.10.12.13.14.15. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 5. 순두부찌개 5.9.10.13. 새송이닭가슴살간장조림 15. 도토리묵무침 5. 배추김치 9.13. 콤비네이션피자 2.5.6.10.12.13.16.18. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 사골우거지해장국 5.16. 김치스파게티 1.2.5.6.10.12.13.15. 삼치데리야끼구이 5.6.13. 깻잎김치 13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13.
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 5. 영양닭죽 13.15. 숙음열무된장무침 5.6. 고구마바삭튀김 2.5.6 배추김치 9.13. 순대치즈떡볶이 2.5.6.10.13. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 삼색옹심이만두국 1.5.6.10.13.14.18. 파프리카오이스틱 5.6. 주꾸미불고기야채볶음 16. 배추겉절이 13. 친환경청포도 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 영양밥 25.13. 열갈이된장국 5.6.13.18. 부추들깨무침 9.13. 꼬들단무지무침 닭강정 4.5.6.12.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 5. 조랭이떡미역국 13. 무말랭이오이초무침 13. 한우불고기상추쌈 1.6. 배추김치 9.13. 딸기요거트 2. 양념류 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 주꾸미팽이무국 13. 우영진미채간장조림 13.17. 춘천닭갈비 15. 배추김치 9.13. 사과 양념류 5.6.13.
9/30 Mon			<p>◇ 학교급식고창군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산</p> <p>한우(양소) * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산</p> <p>* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산</p> <p>* 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://sangha.es.kr/r/> 자료실->일반자료실->학교급식정보

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

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