

<p>2019년 9월호 http://sangha.es.kr/</p>	<p>영양소식 nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 표효숙 편집인 : 교 감 조연희 역은이: 영양사 김인경 영양상담실 ☎561-0225</p>
--	--	--



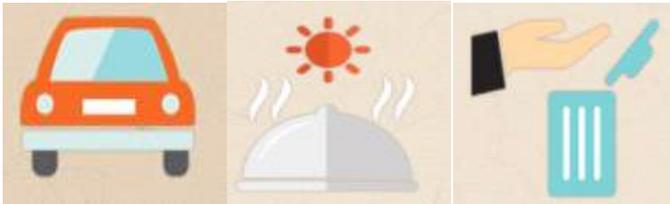
◆ **추석(9.13)**

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 차례상에 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	 삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal
 사과 1개 100 kcal	

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. • 깍두기 .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. • 깍두기 .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 • 갑오징어묵국 .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. • 비엔나멸치볶음 .2.6.10.13. • 배추김치 .9.13. • 블루베리음료 .5.13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 상색어묵우동국수 .1.5.6.12.13. • 골뱅이야채무침 .5.13. • 배추김치 .9.13. • 머스크멜론 • 우리밀하도그 .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. • 갯잎김치 .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. • 속음열무된장무침 .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 • 주꾸미팽이우국 .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(암소) * 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!