2020년 9월호
http://scenter.es.kr/

영양소식
nutritive news

발행인 : 교 장 이 금 호
편집인 : 교 감 천 영 숙
엮은이: 영양교사 김 유 정
영양상담실 ☎ 650-2570

◆ 추석 (10.1 / 음력8월15일)

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 떡이었다.

◆ 송편을 만들어 보아요

재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

① 맵쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3㎝ 정도로 동그랗게 만든다.
③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
④ 찜통에 낚은 면보를 깔고 빚은 송편을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찐다.
⑤ 쪄낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.

절기 이야기 (9월)

백로 (白露)
시기 양력 9월 7일
소개 이슬이 내리기 시작

추분 (秋分)
시기 양력 9월 23일
소개 밤이 길어지는 시기

(절기음식 : 버섯요리)

(절기음식 : 토란탕)

추석-이것만은 지켜주세요!!

하나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다

다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.

밥 1공기는 약 300kcal입니다.

송편 5~6개	곶감 4개
절편 5~6개	한과 12개
밤 11~12개	약과 2개

둘 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다

기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.

갈비찜(1회 분량) 약 300kcal

셋 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다

단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal

삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

9월 학교급식 식단 안내

	9/1 Tue	9/2 Wed	9/3 Thu	9/4 Fri
	“생 일 잔 치” 완두콩밥 들깨미역국(5.6.13.16.) 부추무침(5.6.13.) 콩나물잡채(5.6.13.) 훈제오리&머스타드 (1.2.5.6.) 배추김치(9.) 초코케이크(1.2.5.6.)	친환경영양잡곡밥(5.) 미소된장국(5.6.12.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 숙주나물무침(5.6.18.) 애호박베이컨볶음(5.10.) 배추김치(9.) 망고주스(13.)	친환경보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.17.) 유채나물된장무침(5.6.) 치킨커틀렛&허니머스타드 소스(1.2.5.6.13.15.) 구운김 배추김치(9.) 포도	친환경수수밥 얼갈이배추된장국 (5.6.13.18.) 미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 톳두부무침(5.) 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.) 조각멜론
9/7 Mon	9/8 Tue	9/9 Wed	9/10 Thu	9/11 Fri
친환경기장밥 유부어묵국(1.5.6.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 치커리유자청무침 (5.6.13.18.) 크랜베리멸치볶음(13.) 배추김치(9.) 사과(부사)	친환경차조밥 닭곰탕(5.6.15.) 비름나물된장무침 (5.6.18.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 갈치구이(5.13.) 배추김치(9.) 깔라만시젤리	새우볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 버섯된장국(5.6.13.18.) 참나물무침 뿌링클치킨 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 플레인요구르트(2.)	친환경참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 순두부달걀찜 (1.2.5.6.10.) 크림떡볶이(2.5.10.13.) 브로콜리마늘볶음(5.) 배추김치(9.)	친환경수수밥 쇠고기토란탕 (5.6.9.13.16.18.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 고기야채짜장 (2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 골드키위
9/14 Mon	9/15 Tue	9/16 Wed	9/17 Thu	9/18 Fri
친환경영양잡곡밥(5.) 묵은지감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 오징어수제비볶음 (5.6.10.13.17.) 생선까스(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 타르타르소스(1.5.13.) 방울토마토(12.)	친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.16.) 죽순들깨볶음(5.6.18.) 파채고기말이 (1.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 짜먹는요구르트(딸기맛) (2.)	친환경참쌀밥 유부장국(5.6.12.) 시금치무침(5.6.) 대패삼겹살볶음 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 우리밀초코와플 (1.2.5.6.13.)	친환경현미밥 나가사끼짬뽕 (5.6.9.12.13.15.17.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.16.) 팽이스테이크소스 (1.2.5.6.12.13.16.) 사과주스(13.)	친환경검정쌀밥 순두부찌개(돼지고기) (1.5.6.9.10.13.) 메추리알꽈리고추장조림 (1.5.6.10.13.) 깻잎찜(5.6.13.) 닭고기카레볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.)
9/21 Mon	9/22 Tue	9/23 Wed	9/24 Thu	9/25 Fri
친환경기장밥 감자채달걀국(1.) 수육&쌈장(5.6.9.10.13.) 골뱅이사과무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.) 리치에이드	친환경차조밥 우리쌀떡국(1.5.6.16.) 고구마순나물들깨무침 (5.) 아삭이고추된장무침 (5.6.) 코다리강정 (2.5.6.12.13.) 배추김치(9.)	짜장면 (1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 고춧잎고추장무침(5.6.13.) 김자반비빔밥(5.13.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 사과맛요구르트(2.)	친환경영양잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 쥐포채볶음(5.6.13.17.) 모닝빵&딸기쨈(1.2.5.6.)	옥수수밥 황태무국(5.6.18.) 취나물된장무침(5.6.) 돈육불고기볶음 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 미숫가루(5.13.)
9/28 Mon	9/29 Tue	9/30 Wed		
친환경검정쌀밥 맑은콩나물국(5.6.) 참나물무침 제육볶음(5.6.10.13.) 찐두부&볶음김치(5.9.13.) 무쌈(13.)	곤드레밥(5.) 팽이버섯장국(5.6.) 도토리묵야채무침 (5.6.13.) 돈까스(1.2.5.6.10.11. 12.13.16.18.) 배추김치(9.) 전통식혜	추석연휴		

◈ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◈ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◈ 우리학교 급식 식재료 원산지
: 쌀-국내산친환경쌀 / 김치-국내산 / 쇠고기-국내산한우 / 돼지고기-국내산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-국내산

19가지 알레르기 유발식품 표시 –‘식품 등의 표시기준’ 개정

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류**(굴,전복,홍합포함)** ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◈ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.