



◆ 추석(9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

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

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 겹질 제거!



육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만** 사용하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 **줄이고** 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 **않고** 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]

9월 학교급식 식단 안내

<div>9/2 Mon</div> <div>강황참쌀밥 호박익힌장국(5.6) 매운잡채 (1.5.6.9.10.13) 수제떡갈비s (5.6.10.12.13.16) 깍두기s(9) 청경채통들깨나물s 캠벨포도s *에너지/단백질/칼슘/철 522.5/24.2/133.2/3.3</div>	<div>9/3 Tue</div> <div>곤드레밥/부추양념장s (5.6.10) 황태계란국(1) 미역가락국수야채무침 (5.6.13) 닭다리살스테이크(2.5 .6.12.13.15) 배추김치s(9) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.16) 김구이s *에너지/단백질/칼슘/철 746.8/39.0/159.5/2.7</div>	<div>9/4 Wed 수다날</div> <div>카레우동&소량밥 (2.5.6.10.12.13.16) 미소장국(5.6) 썩갠치커리겉절이(5.6) 공룡치킨(1.2.5.6.15) 배추김치s(9) 요플레과일샐러드s (2.12) *에너지/단백질/칼슘/철 664.9/20.5/117.5/2.0</div>	<div>9/5 Thu</div> <div>구운보리쌀밥 한방갈비탕s(1.16) 알감자조림s(5.6.13) 감오징어브로콜리초무 침(5.6.17) 오이고추쌈장무침 (5.6) 총각김치s(9) 미니크로플 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/26.8/112.0/5.1</div>	<div>9/6 Fri 저탄소그린밥상</div> <div>김가루&소량밥(1.2.5. 6.9.13.16.18) 감바스오일파스타s (1.5.6.9.13) 배추김치s(9) 수제오이피클s(13) 단호박스프 (2.5.6.13.16) 마늘바게트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 640.6/22.5/119.7/2.4</div>
<div>9/9 Mon 저탄소그린밥상</div> <div>찰보리밥s 돈육김치자박찌개 (5.6.9.10) 갯잎양념무침s(5.6.13) 콘치즈달걀말이s (1.2.4.13) 매실된장고등어구이 (5.6.7) 석박지 샤인머스켓/방울토마토12 *에너지/단백질/칼슘/철 708.7/37.4/185.1/3.3</div>	<div>9/10 Tue 저탄소그린밥상</div> <div>검정콩밥s(5) 동태매운탕s(5) 모듬장조림(1.5.6.13) 고구마순된장무침 (5.6) 애호박채전s(1.2.5.6) 배추김치s(9) 뽕스크림(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 636.2/31.3/236.8/3.5</div>	<div>9/11 Wed 생일밥상</div> <div>비빔밥&약고추장s (5.6.16) 미역국s(5.6.18) 미나리무생채s(9.13) 김부각(5.6) 뿌링클치킨&레몬마요 소스(5.6.15) 짜먹는요구르트(2) 연두부/양념장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 600.1/32.1/249.6/2.8</div>	<div>9/12 Thu</div> <div>밥(소량) 꼬치어묵우동 (1.2.5.6.9.13) 단무지무침 구운등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추겉절이(담금)(9) 양배추샐러드 (1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 639.8/18.3/146.1/2.1</div>	<div>9/13 Fri 추석밥상</div> <div>혼합잡곡밥(5) 감자들깨탕(5.6.9) 매콤돼지갈비찜s (5.6.10.13) 도라지오이생채 (5.6.13) 배추겉절이(담금)(9) 꿀떡 복숭아(11) *에너지/단백질/칼슘/철 718.1/32.0/132.1/2.6</div>
<div>9/16 Mon</div>	<div>9/17 Tue</div>	<div>9/18 Wed</div>	<div>9/19 Thu</div>	<div>9/20 Fri 저탄소그린밥상</div>
<div>즐거운 추석연휴 되세요!</div>			<div>구운통밀쌀밥(6) 닭곰탕(15) 치커리사과초무침s (5.6.13) 비엔나스크램블s (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 깍두기s(9) 크림치즈바게트(사과 &당근라페) (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 653.5/28.6/114.7/3.4</div>	<div>자숙문어콩나물밥&부 추양념장(5.6.16) 얼갈이배추된장국 (5.6) 매콤달걀조림 (1.5.6.13) 오이무생채(5.6.13) 배추김치s(9) 굴 더블초코크림떡(6) *에너지/단백질/칼슘/철 603.4/26.6/215.3/3.1</div>
<div>9/23 Mon</div>	<div>9/24 Tue</div>	<div>9/25 Wed 저탄소그린밥상</div>	<div>9/26 Thu</div>	<div>9/27 Fri 현장체험</div>
<div>혼합잡곡밥(5) 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 묵은지닭찜 s(5.6.9.13.15) 느타리갯잎초무침 (5.6.13) 바삭오징어채튀김 (2.5.6.12.13.16.17.18) 깍두기s(9) 수제자몽&레몬에이드 (13) *에너지/단백질/칼슘/철 845.1/45.2/107.9/4.1</div>	<div>참치마요주먹밥s(1.2. 5.6.9.13.16.18) 콩나물김치국(5.9) 동파육(10.13) 비빔메밀국수(부) (3.5.6.13) 총각김치s(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 647.2/39.1/168.6/3.6</div>	<div>나시고랭새우볶음밥s (1.5.9.13) 건새우아욱국(5.6.9) 열무된장무침(5.6) 파리고추가지골소스북 음(5.6.13.18) 건파래볶음(4.5.6) 두부구이&양념장(5.6) 배추김치s(9) *에너지/단백질/칼슘/철 585.4/31.3/532.6/5.2</div>	<div>구운보리쌀밥 김치굴림만두부대전골 (1.2.5.6.9.10.13.15 .16.18) 생선까스&새우침s (1.2.5.6) 배추김치s(9) 도토리묵&양념장 (5.6) 브로콜리&다시마초회 (5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 760.0/27.5/223.3/9.5</div>	<div>현장체험 이미지: 숲속에서 새와 함께</div>
<div>9/31 Mon 저탄소그린밥상</div> <div>친환경현미참쌀밥s 순한마라탕s (2.5.6.10.15.16) 단무지무침 꿔바로우모듬탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치s(9) 파인애플음료(11.13) 국화빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 695.0/20.2/140.5/6.9</div>	<div>◇ 서수초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용안함!</div>			<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.seosu.es.kr /->학교소식->식생활관 ->학교소식->급식실-> 급식게시판 ◇ 학교 홈페이지 급식 게 시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 본교는 2024년 3~12 월까지 저탄소중점학교운 영으로 환경사랑그린밥상 을 주 1회 제공하고 있습 니다. 많은 관심부탁드려 요</div>
<div>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메 밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥ 밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨ 새우, ⑩돼지고기, ⑪복 숭아, ⑫토마토, ⑬아황 산염, ⑭호두, ⑮닭고 기, ⑯소고기, ⑰오징 어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>				