



9월 영양소식

◆ 추석(9.17)

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.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



기름, 껍질 제거!
육류는 **살코기 위주**로 굽거나 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.



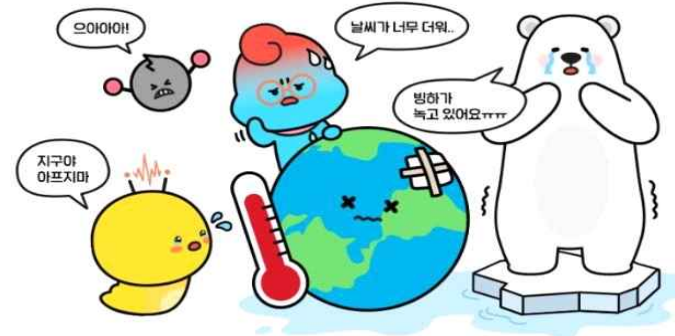
과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



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, 채소를 먹어요.

세 번째 방법!!

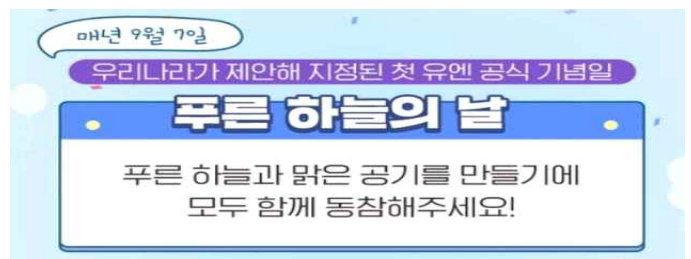
푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다.

지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상 회의에서 ‘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



9/2 Mon 생일밥상	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.13.16) 순살달걀비(5.6.13.15) 어묵채소잡채(1.5.6.13) 부추양파무침(5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.3/35.8/351.8/6.1	친환경찰현미밥 황태채두부찜(1.5.6) 공치캔김치조림(5.6.9) 브로콜리비엔나조림(2.5.6.10.15.16) 숙주미나리무침(5.6.18) 지역산미니도시락김 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/32.9/361.4/6.3	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 얼큰콩나물국(5) 미니뿌링클치킨(5.6.12.13.15) 케이준감자튀김/케찹(5.6.12) 도라지배초무침(5.6.13) 배추김치(9) 옷담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,122.6/45.4/444.8/5.6	친환경찰보리밥 들깨무채된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 순살고등어구이(5.6.7) 양배추쌈/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.6/42.9/315.1/4.5	친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 연양식물고기+파채무침(2.16) 채소계란말이(1.5) 골뱅이채소무침(5.6.13) 무생채(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/31.5/139.1/4.6
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri 추석밥상
친환경찰보리밥 소고기무국(16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치 산채나물무침(1.5.6.8) 참쌀콩견과류열치볶음(5.6.13.14) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/36.3/214.2/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 애호박고추장찌개(5.6.10) 돼지고기간장볶음(5.6.10.13) 감자채피망볶음(5) 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/33.5/135.5/2.7	사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부팽이장국(5.6) 순살개동닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 콩나물파채무침(5) 깍두기(9) 미니애플파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.8/50.9/456.1/5.3	친환경혼합잡곡밥(5) 사각어묵탕(1.5.6) 콩나물제육볶음(5.6.10.13) 베이컨감자채볶음(5.10) 유자단무지채맛살냉채(1.5.6.8.13) 건파래자반(5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.1/43.2/369.0/3.9	친환경찰현미밥 바지락소두부찌개(1.5.9.18) 떡갈비가지볶음(5.6.10.13.15.16.18) 동태전(1.5.6) 오이청경채무침(5.6.13) 배추김치(9) 한가위송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 986.7/42.7/301.0/6.6
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu 저탄소밥상	9/20 Fri
			친환경차수수밥 얼갈이된장국(5.6) 낙지소면볶음(5.6.13) 채소계란찜(1.5.13) 매실청사과오이무침(5.6.13) 석박지(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/39.5/420.3/6.2	친환경찰기장밥 청국장찌개(5.6.9) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.16.18) 고추&오이스틱&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/39.4/208.6/6.6
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경찰현미밥 동태무국(5.6) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 966.4/55.1/333.7/4.3	친환경서리태파쇄밥(5) 들깨감자수제비국(5.6) 수제미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13) 어묵숙주볶음(1.5.6.13) 시금치나물무침 배추겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.1/39.1/244.2/4.9	김치햄볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀파국(1.13) 수제참쌀탕수육(1.5.6.10.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 깍두기(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.2/43.3/460.2/5.7	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9) 오리훈제버섯부추찜&간장소스(5.6.13) 우리콩두부양념구이(5.6) 상추치커리무침(5.6.13) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.3/39.1/316.3/5.5	친환경찰보리밥 닭곰탕&당면(13.15) 돼지갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 얼갈이된장무침(5.6) 배추김치(9) 짜먹는요거발(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.5/56.6/439.6/5.9
9/30 Mon	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 20px;"> <p>◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(양소)</p> <p>* 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p> </div> </div>			

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.ibedu.kr/seonyudo> -> 급식실
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④명종, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.