

2021년 9월호 http://songchun.es.kr/	<h1>영양소식</h1> nutritive news	발행인 : 교 장 장 문 순 편집인 : 교 감 조 영 화 역은이 : 영양교사 최 선 아 영양상담실 ☎271-0304
---	---------------------------------	---



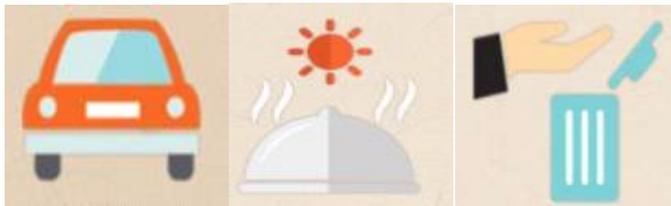
◆ 추석(9.21)

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, 버섯*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



꼭 기억해야 할 행동수칙
 코로나바이러스감염증-19 예방

국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기



의료기관 방문 시 마스크 착용하기



사람 많은 곳 방문 자제하기

유증상자* 예방수칙

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등)이 나타나는 사람



등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기



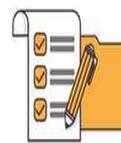
3-4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기



38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우 콜센터(☎1339, 지역번호+120), 관할보건소 문의 및 선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉 여부 알리기



국내 코로나19 유행지역에서는 외출, 타지역 방문을 자제하고 격리자는 의료인, 방역당국의 지시 철저히 따르기



9월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</p> <p>* 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산</p> <p>* 갈치:국내산(세네갈산), 낙지:베트남산, 명태:러시아산</p> <p>* 수산물 가공품 : 국내산 * 장어:국내산 *미꾸라지: 국내산(양식) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</p>		<p>9/1 Wed 생일의날</p> <ul style="list-style-type: none"> 백세카레밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 느타리버섯미역국(9.13.) 청경채무침 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 유기농사과푸딩 	<p>9/2 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경서리태밥(5.) 우형살두부된장국 (5.6.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 수제돈가스 (1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 유산균요구르트(2.) 수제돈가스소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 	<p>9/3 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 소고기무국(5.16.) 혼합멸치조림(4.5.6.13.) 닭갈비(5.6.15.) 배추김치(9.) 치즈스틱(1.2.5.6.)
<p>9/6 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> 귀리혼합밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 얼갈이무침(5.6.) 부추잡채(5.6.8.10.13.) 혼합해물전(5.6.9.) 총각김치(9.) 	<p>9/7 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경약콩밥(5.) 황태포종나물국(5.6.) 해물우동볶음(5.6.9.17.) 속갓맛살무침(5.6.) 치킨텐더(1.5.6.15.18.) 배추김치(9.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<p>9/8 Wed 수다날</p> <ul style="list-style-type: none"> 김치필라프 (1.2.5.6.9.10.13.) 유부달걀국(1.5.6.) 건파래볶음(5.) 치즈떡갈비(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 마늘바게트(2.5.6.) 	<p>9/9 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경옥수수밥 육개장(5.6.16.) 참나물무침 도토리묵/양념장(5.6.) 명대통살가스 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 매실간장젓빛(5.6.13.) 	<p>9/10 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 콩가루배추국(5.6.9.) 오리주물럭(5.6.) 삼치엇장조림 (4.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 한라봉쥬스(13.)
<p>9/13 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경다시마밥 닭칼국수(5.6.15.) 시금치무침(5.6.) 애호박전/행전(1.2.5.6.10.15.16.) 임연수구이(2.5.6.13.16.) 깍두기(9.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<p>9/14 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 잔치국수(1.5.13.) 가지나물(5.6.) 참치김치볶음(5.6.9.10.) 가지미카레튀김 (2.5.6.13.) 깍두기(9.) 아이스크림슈(1.2.5.6.) 	<p>9/15 Wed 수다날</p> <ul style="list-style-type: none"> 비빔밥/약고추장(5.6.10.) 김치콩나물국(5.6.9.13.) 허브치킨샐러드(1.5.6.13.15.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.) 오븐구이고구마 	<p>9/16 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 녹두밥 돈뺀감자탕(5.6.9.10.) 미역줄기볶음(5.) 치킨가스/토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 단호박죽(13.) 모듬야채스틱2(5.6.) 	<p>9/17 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 근대된장국(5.6.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 양배추쌈/쌈장(5.6.) 아삭고추된장무침(자율)(5.6.) 배추김치(9.) 송편
<p>9/20 Mon</p> <p>추석연휴</p>	<p>9/21 Tue 추석</p>  <p>추석연휴</p>	<p>9/22 Wed</p> <p>추석연휴</p>	<p>9/23 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.) 떡갈비데리야끼조림(2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 콩나물무침(5.) 달걀야채말이(1.5.6.10.) 깍두기(9.) 포도워터젤리 	<p>9/24 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 새알심만두국 (1.5.6.9.10.) 돼지고기짜장볶음 (5.6.10.13.16.) 부추전(1.5.6.) 배추김치(9.) 사과 모듬야채스틱(5.6.)
<p>9/27 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경녹차카테킨쌀밥 시금치된장국(5.6.) 치즈떡볶이(2.5.6.12.) 안동찜닭(5.6.15.) 김부각(5.) 배추김치(9.) 	<p>9/28 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 한우곰탕 (1.2.5.6.8.13.16.) 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.) 두반장파파두부 (5.6.10.12.) 참치김치전(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<p>9/29 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> 야채볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 미소된장국(5.6.) 자장면(5.6.10.) 청경채무침 스틱광만두(1.5.6.9.10.16.) 배추김치(9.) 거봉 	<p>9/30 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 낙지연포탕(1.5.6.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.) 양파닭&화이트소스 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(초) 머스켓쥬스(13.) 	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://songchun.es.kr/> -> 알림마당 -> 급식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

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

◇ 수다날: 수요일은 다먹는날로 환경보호를 위해 음식을 쓰레기를 최대한 남기지 않기 위해 다같이 노력하는 날입니다.