

2024년 9월호

<http://www.sungsu.es.kr>

## 영양소식

성수초등학교

교장실 ☎ (063)642-9043

교무실 ☎ (063)642-9011

식생활관 ☎ (063)642-1824

## ◆ 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 햅곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

## 추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리하세요.



육류는 살코기 위주로 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 4시간을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

## ◆ 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



채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기



익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

## ◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C 이상 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!!

푸드마일리지에 적은 로컬푸드를 먹어요.

## 네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.





## 9월 학교급식 식단 안내



<b>9/2 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경수수밥</li> <li>• 순두부백탕(1.5.6)</li> <li>• 미트볼조랭이떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 가자미까스&amp;타르타르소스(1.5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오이소박이(9)</li> </ul>	<b>9/3 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 오징어무국(9.17)</li> <li>• 숙주들깨무침</li> <li>• 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13)</li> <li>• <b>콘치즈오븐구이(1.2.5.6.8.10.13.15.16)</b></li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 친환경멜론</li> </ul>	<b>9/4 Wed 수다날</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 유부무국(1.5.6.9.13)</li> <li>• 모듬야채피클</li> <li>• 닭고기바베큐구이(6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• <b>임실딸기요거트(2)</b></li> </ul>	<b>9/5 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농흑미밥</li> <li>• 한우버섯찌개(13.16)</li> <li>• 실곤약야채무침(5.6.13)</li> <li>• 어묵볶음(1.5.6.13)</li> <li>• 두부커렷/소스(1.2.5.6.12.13.16)</li> <li>• <b>임실쌀로만든치즈볼(1.2.5.6)</b></li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>9/6 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농보리밥</li> <li>• 들깨시래기된장국(5.6)</li> <li>• 부추양파초겉절이(13)</li> <li>• 한방버섯오리불고기(5.6.13)</li> <li>• 아몬드멸치볶음(5.6.13)</li> <li>• 옥수수맛살전(1.5.6.8.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>
<b>9/9 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 떡국(1.16)</li> <li>• 오이도라지무침(13)</li> <li>• 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• <b>임실플레인요거트+시리얼(2.5.6)</b></li> </ul>	<b>9/10 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농보리밥</li> <li>• 육개장(13.16)</li> <li>• 명엽채조림(5.6.13)</li> <li>• 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16)</li> <li>• 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18)</li> <li>• 꼬들단무지채무침</li> <li>• 열갈이배추겉절이(9.13)</li> <li>• 상큼탱글애플라임푸딩</li> </ul>	<b>9/11 Wed 수다날</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 콩나물밥(5.6.16)</li> <li>• 두부미소된장국(5.6)</li> <li>• 상추치커리무침(5.6.13)</li> <li>• 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 우리사과즙(13)</li> </ul>	<b>9/12 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농흑미밥</li> <li>• 돈육김치찌개(5.9.10.13)</li> <li>• <b>임실치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</b></li> <li>• 핫도그구이(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>• 열갈이배추겉절이(9.13)</li> <li>• 구이김</li> <li>• 양상추샐러드/키위드레싱(1.2.5.6.12)</li> </ul>	<b>9/13 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농찰현미밥</li> <li>• 쇠고기무국(16)</li> <li>• 돼지갈비찜(5.6.10.13)</li> <li>• 시금치무침</li> <li>• 고사리볶음(5.6)</li> <li>• 오색오미산적(1.5.6.10.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 우리쌀달콤유과(5)</li> </ul>
<b>9/16 Mon</b> 	<b>9/17 Tue</b> 	<b>9/18 Wed</b> 	<b>9/19 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농보리밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.9)</li> <li>• 닭칠리소스조림(5.6.12.13.15)</li> <li>• 쫄면야채무침(5.6.13)</li> <li>• 건파래볶음(5.13)</li> <li>• 게맛살스크램블에그(1.5.6.8)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<b>9/20 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농흑미밥</li> <li>• 대구찌개(5.6.9.13.18)</li> <li>• 파리고추감자조림(5.6.13)</li> <li>• 뮤즐리멸치볶음(5.6.13)</li> <li>• 돈가스샐러드(1.2.5.6.10.12)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• <b>임실블루베리요구르트(2)</b></li> </ul>
<b>9/23 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농찰현미밥</li> <li>• 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 닭불고기(5.6.13.15)</li> <li>• 김치감자버섯전(1.6.9)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 무쌈</li> <li>• 사과</li> <li>• 브로콜리/초장(5.6.13)</li> </ul>	<b>9/24 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 참치김치찌개(5.9.13)</li> <li>• 감자매운조림(5.6.13)</li> <li>• 배추겉절이2(9.13)</li> <li>• 양배추겉절이초무침(5.6.13)</li> <li>• 건파래볶음(5.13)</li> <li>• 돼지고기간장볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 밀크크리스피롤(1.2.5.6)</li> </ul>	<b>9/25 Wed 수다날</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 무농약어린이채소비빔밥(1.5.6.10)</li> <li>• 열갈이배추된장국(5.6.9)</li> <li>• 수제후라이드치킨/칠리&amp;머스터드소스(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>• 무생채(9.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 바나나라떼(2)</li> </ul>	<b>9/26 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농흑미밥</li> <li>• 얼큰콩나물국(5)</li> <li>• 진미채간장볶음(5.6.13.17)</li> <li>• 국내산오리훈제샐러드(1.2.5.6)</li> <li>• 소시지볼어묵매콤달콤야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 구이김</li> </ul>	<b>9/27 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농보리밥</li> <li>• 추어탕(13)</li> <li>• 돼지등뼈김치찜(9.10)</li> <li>• 부추들깨겉절이(5.6)</li> <li>• 당면버섯잡채(1.5.6.8.10.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• <b>임실딸기요거트(2)</b></li> </ul>
<b>9/30 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유기농기장밥</li> <li>• 수제햄야채찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 참나물들깨샐러드(13)</li> <li>• 표고버섯감자채볶음(5)</li> <li>• 김부각(5)</li> <li>• 코다리순살강정(5.6.12.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 영양 및 원산지, 식단 영양 정보 안내 <a href="http://www.sungsu.es.kr/">http://www.sungsu.es.kr/</a>→학교소식→식생활관→급식소식</li> <li>◇ 알레르기 정보 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣</li> <li>◇ 학교급식에 사용하는 수산물 원산지는 표시된 수산물, HACCP 적용 시설에서 가공한 전처리 수산물, 월 1회 이상 방사능 검사를 실시한 수산물을 사용하며, 일본산 수산물은 사용하지 않습니다.</li> <li>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</li> </ul>			

※ 위 식단 및 원산지는 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.