

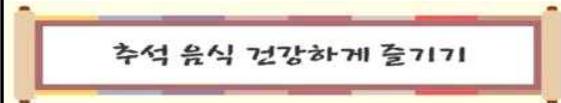


◆ 추석(9.29)

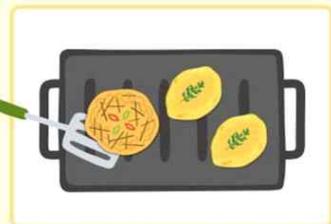
햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

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



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



기름, 껍질 제거!

육류는 **살고기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 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.



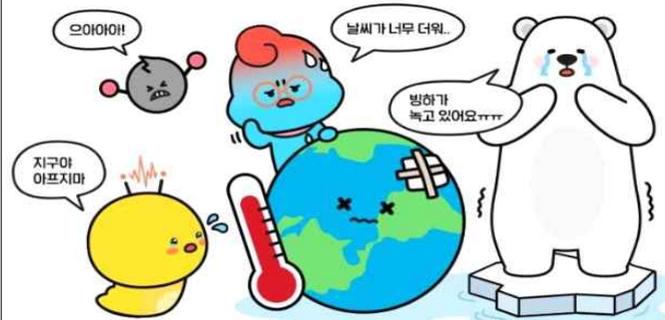
과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



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 식생활실천 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!!

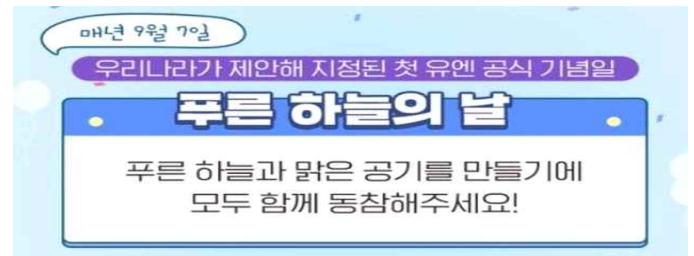
푸드마일리지 **적은 로컬푸드**를 먹어요.

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 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 급식 식단 안내 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansan->학교소식](http://school.jbedu.kr/wansan->학교소식) ->식생활관

- 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀
- 쇠고기 / 가공품 : 국내산 한우 / 국내산
- 돼지고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 닭고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 오리고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산
- 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산,
- 오징어, 고등어, 꽃게, 아귀, 전복, 봉장어: 국내산,
- 낙지: 중국산, 주꾸미: 베트남

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

9/1 **Fri**

쌀밥
쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18)
돼지갈비김치찜
(5.6.9.10.13.18)
느타리버섯맛살전(1.5.6.13)
배추김치(9.13)
마카롱(초코)(1.2.6.13.)
푼고추,오이스틱/쌈장
(5.6.13.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
802.8/35.0/171.0/4.4

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