여산고등학교
2022- 호

# 가 정 통 신 문

익산시 여산면 가람로 465
교무실(TEL) : 836-5145
행정실(TEL) : 836-5230
행정실(FAX) : 836-9817

■■■식생활정보■■■

## 가을철 영양관리

### 가을철의 신체적 특징

▷ 가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.

▷ 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.

### 가을철 영양관리

▷ **체중조절**에 신경 쓴다.

→ 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의 하여야 합니다.

▷ **자연식품**을 이용한다.

→ 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취 하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 줍니다.

▷ 채소가 많은 계절이므로 식단이 채소위주로 될 수 있으니 **동물성 단백질이 부족하지 않게** 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급 합니다.

### 건강을 위한 식품선택

| 높은 칼로리 | ⇒ 낮은 칼로리 |
|---|---|
| 프라이드치킨 | 전기구이통닭(껍질無) |
| 감자튀김 | 찐감자 |
| 갈비구이 | 생등심구이(기름기제거) |
| 생선커틀릿 | 생선구이 |
| 팝콘 | 삶은 옥수수 |
| 비스킷빵 | 모닝빵 |
| 자장면 | 기스면 |
| 새우튀김 | 새우찜 |
| 군만두 | 찐만두, 물만두 |
| 아이스크림 | 샤베트 |
| 계란 프라이 | 반숙, 계란찜 |
| 나물볶음 | 생채, 무침류 |

[출처 : 식약의약품안전처]

■■■영양정보■■■

## 추석(秋夕)이야기

### 추석(음력 8.15)

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 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

### 송편을 만들어 보아요.

▷ **재료** : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

▷ **만드는 방법**

① 맵쌀가루에 소금, 끓인 물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.

② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3㎝ 정도로 동그랗게 만든다.

③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.

④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빚은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찐다.

⑤ 쪄낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.

[출처 : 농림부]

### 반드시 피해야 할 식품첨가물

▷ **발색제**

◉ 종류: 아질산나트륨, 질산나트륨, 질산칼륨 등

◉ 사용식품 : 햄, 소시지, 어류제품

◉ 부작용 : 빈혈증, 호흡기 악화, 구토, 발한, 의식불명, 암

★ 특히, 아질산나트륨은 WHO에서 어린이용 식품에 사용을 삼가도록 권장하고 있음

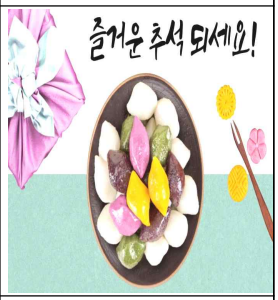
[출처 : 식약의약품안전처]

# 9월 학교급식 식단 안내

◇ 여산중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
* 쌀:익산시 무농약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기 ⑰오징어,⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함), ⑲잣
※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식 받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

| 9/1 Thu | 9/2 Fri 생일밥상 |
|---|---|
| 찰현미밥.<br>오징어국.(5.9.13.17.)<br>가지나물(5.6.18.)<br>팝콘치킨샐러드<br>(1.5.6.12.13.15.18.)<br>돈육버섯볶음(5.6.10.13.18<br>배추김치.(9.13.)<br>감귤쥬스.(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>864/55.7/178.3/5.2 | 기장밥.<br>닭미역국.(15.)<br>두부조림.(5.6.13.)<br>실곤약채소무침(5.6.13.18)<br>미트커틀렛<br>(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)<br>배추김치.(9.13.)<br>초코롤케이크(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>884.7/48.6/211.4/5.2 |

| 9/5 Mon | 9/6 Tue | 9/7 Wed | 9/8 Thu 추석밥상 | 9/9 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 찰보리밥.<br>두부된장국.(5.6.13.18.)<br>비엔나소시지조림<br>(2.5.6.10.12.13.15.18.)<br>실치깻잎찜.(5.6.13.18.)<br>오리김치주물럭(5.6.9.13.18)<br>배추겉절이.(9.13.)<br>멜론.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>855.5/56.8/305.4/8.4 | 귀리밥.<br>등뼈감자탕(5.6.10.13.18)<br>비름나물무침.(5.6.18.)<br>밀떡볶이/만두<br>(1.5.6.8.10.13.16.18.)<br>달걀말이.(1.2.5.6.10.)<br>배추김치.(9.13.)<br>친환경포도.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>868.9/35.3/312.4/5.1 | 작은밥(현미).<br>국수장국.(1.5.6.13.18.)<br>돈육훈제/무쌈/소스(10.13)<br>콩나물무침.(5.)<br>김치볶음.(9.13.)<br>옥수수고로케(1.5.6.12.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>881.9/50.1/293.2/5.3 | 찰흑미밥.<br>닭무국.(15.)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13.18)<br>브로콜리오이무침(5.6.13)<br>동태전(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치.(9.13.)<br>송편.(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>882.7/50.7/121/4.2 |  |

| 9/12 Mon 대체휴일 | 9/13 Tue | 9/14 Wed | 9/15 Thu | 9/16 Fri |
|---|---|---|---|---|
| | 클로렐라밥.<br>물만두국(1.5.6.10.13.16.18<br>묵은지닭조림(5.6.9.13.15)<br>숙주나물.<br>함초김.(13.)<br>배추겉절이.(9.13.)<br>파인애플.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>850.3/44.6/187.5/4.4 | 단호박카레라이스(2.5.6.<br>10.13.16.)<br>북어국.(1.13.)<br>상추무침.(5.6.13.18.)<br>돈육강정<br>(1.2.5.6.10.12.13.18.)<br>배추김치.(9.13.)<br>블루베리파이.(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>848.4/40.7/194.5/5.1 | 찰보리밥.<br>호박잎된장국(5.6.9.13.18.)<br>장조림(1.5.6.10.13.18.)<br>미역줄기볶음.<br>로제스파게티<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>배추김치.(9.13.)<br>골드키위퓨레.(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>885.4/38.8/312/6.4 | 혼합잡곡밥.(5.)<br>어묵국.(1.5.6.13.16.)<br>주꾸미초무침.(5.6.13.)<br>애호박나물.(5.9.13.)<br>치킨커틀렛<br>(1.2.5.6.12.13.15.16.)<br>배추김치.(9.13.)<br>포도쥬스.(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>852/38.2/190.5/4 |

| 9/19 Mon | 9/20 Tue | 9/21 Wed | 9/22 Thu | 9/23 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 귀리밥.<br>닭개장.(1.5.8.13.15.)<br>참나물무침.<br>감자햄볶음.(5.)<br>생선까스/타르타르<br>(1.5.6.12.13.16.)<br>배추김치.(9.13.)<br>과일요거트.(2.5.6.11.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>812.1/36.6/215.7/5.8 | 찰현미밥.<br>김치콩나물국(5.6.9.13.18)<br>오향장육(5.6.10.13.18)<br>모듬쌈.(5.6.13.)<br>어묵양파볶음<br>(1.5.6.13.16.18.)<br>고구마맛탕.(5.13.)<br>배추겉절이.(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>850.8/47.9/219.5/5.7 | 비빔밥/약고추장(1.5.6.10.)<br>시래기된장국(5.6.13.18)<br>닭날개오븐구이<br>(5.6.12.13.15.18.)<br>배추김치.(9.13.)<br>무생채.(9.13.)<br>샤인머스캣푸딩.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>847.8/47.9/324/5.7 | 찰흑미밥.<br>돈육김치찌개.<br>(5.6.9.10.13.18.)<br>깻잎김치.(5.6.13.18.)<br>오징어볶음(5.6.13.17.18)<br>건파래자반.(5.)<br>이삭토스트.<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>885.9/55.8/344.3/5.7 | 기장밥.<br>버섯들깨국.(13.)<br>돈육오븐조림(5.6.10.13.18)<br>온두부와<br>김치볶음.(5.9.13.)<br>호박,햄전.(1.2.5.6.10.)<br>사과.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>880.2/57.1/282.8/6.5 |

| 9/26 Mon | 9/27 Tue | 9/28 Wed | 9/29 Thu | 9/30 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 찰현미밥.<br>순두부국.(5.10.18.)<br>청경채무침.(9.13.)<br>돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18<br>오믈렛(1.2.5.6.10.12.13)<br>배추김치.(9.13.)<br>대추방울토마토.(12.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>876.7/57.5/404.7/7 | 귀리밥.<br>건새우아욱국(5.6.9.13.18)<br>닭감자조림(5.6.13.15.18.)<br>삼치데리야끼구이.<br>(5.6.13.18.)<br>배추겉절이.(9.13.)<br>미니크로와상(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>882.6/46.7/250/4.5 | 자장밥(2.5.6.10.13.18.)<br>콩나물국.(5.13.)<br>탕수육.<br>(1.2.5.6.10.11.12.13.)<br>배추김치.(9.13.)<br>단무지.<br>이오요구르트.(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>857.6/36.7/232.3/3.9 | 찰보리밥.<br>청국장찌개.(5.9.13.18.)<br>폭찹.(1.2.5.6.10.12.13.<br>15.16.18.)<br>도토리묵/양념장.(5.6.)<br>고등어구이(순살)(5.6.7)<br>배추김치.(9.13.)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>883.5/55.3/208.1/6.3 | 찰현미밥.<br>참치김치찌개.(5.9.13.)<br>달걀장조림(1.5.6.13.18)<br>오이부추무침.(9.13.)<br>어니언치킨(1.2.6.13.15.18)<br>배추김치.(9.13.)<br>바람떡<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>870.5/45.8/234.6/8.6 |

◇ 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.