

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관☎ 063-630-9133)

이달의 소식

## 부족한 비타민D를 보충하려면?

○ **성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 10μg**, 9세 미만 5μg, 65세 이상 노인은 15μg입니다.  
 ○ 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.  
 ○ 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!  
 ○ 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

<하루 권장량을 섭취하려면?>

고등어 1마리	버섯 1점시(30g)	강화우유 5컵	강화두유 5~7컵	달걀 10개

고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다.  
코다리, 멸치 등 햇빛에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

우리학교 안심쿠킹

### 연어구이

**재료 준비 (4인 기준)**  
 연어 토막(70g) 4개, 올리브유 1T, 후추, 소금  
 약간씩(허브솔트 추천)  
 데리야끼 소스: 배 1/8쪽, 양파 1/8쪽, 생강 약간, 간장 1T,  
 물엿 2T, 매실액 1t, 흑설탕 1t

**만들어 볼까요?**

- 냉동 연어일 경우 해동 후, 후추, 소금을 뿌려 올리브유에 굽는다.
- 배, 양파, 생강은 곱게 갈아 소스 재료에 잘 섞어 끓인 후, 구운 연어에 곁들여 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

제각각이 떨어졌다면!

# 연어

알을 낳으러 바다 → 강 상류로 회귀

뛰어올라 가는 연어!

오메가3 등 영양소까지

연어스테이크로 < 조리해서 먹기도함 > 맛도 좋음

<b>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내</b>		
* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 낙지,주꾸미:베트남산 * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용	* 콩:국내산, 두부:국내산, 순(연)두부:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 꽃게:중국산 * 명태,코다리:러시아산	* 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) * 갈치:세네갈산 * 수산물가공품:다랑어(원양산)

## < 10월 중식 식단표 >

9/30 Mon	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
	 국군의 날(임시공휴일)	짜장밥(5.6.10.13.16) 북어콩나물국(5) 제주 흑돼지 만두(1.5.6.10.16.18) 파닭강정H(1.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 행운별찰링바(1.2.5.6) 유기농 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.5/42.8/129.6/4.2	 개천절	 ♥ 개교기념일 ♥
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
찰현미밥 콩나물김치국(5.9) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 열갈이배추겉절이(13) 크림샌드위치와플(1.2.5.6) 요거트과일샐러드H(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,481.7/46.6/243.9/2.1	찰흑미밥 건새우아욱국(5.6.9) 매콤돈육갈비떡찜(5.6.10.13) 매콤콩나물무침*(5) 견과류혼합멸치볶음(5.6.9.13) 배추김치(자율)(9) 심원빵(한글날)(1.2.5.6) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 964.5/39.1/189.6/2.9	 위대한 한글 한글날	찰보리밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추양파무침*(5.6.13) 떡갈비채소볶음H(2.5.6.10.13.15.16.18) 해물우동야채볶음(5.6.9.12.13.17.18) 총각김치*(9) 한라봉퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,204.2/41.9/131.6/7.7	맹초참치마요주먹밥(1.5) 메밀막국수(3.6) 맑은콩나물국(5) 탐라는제주흑돼지소살족발(10.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 딸기소이라떼(5) 친환경상추쌈/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,136.8/50.6/428.7/7.4
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
찰보리밥 추어탕(5.6) 미역오이초무침(13) 찰순대떡볶음H(2.5.6.10.12.13.16) 조기구이(5.6.13) 깍두기*(9) 유기농 배즙(13) 핫도그*케찜(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.8/40.1/607.7/8.8	찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 탕평채(1.5.6.13) 진미채고추장마요볶음*(1.5.6.13.17) 눈꽃치즈목살스테이크H(2.3.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.2/37.7/134.5/2.0	후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 물떡 앤 어묵국 ♥부산표♥ 방울카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 해물우동야채볶음(5.6.9.12.13.17.18) 바베큐소스닭구이H(5.6.12.13.15) 깍두기*(9) 사과즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,031.5/55.9/247.6/4.7	비빔밥/계란후라이(1.5.6.10.13) 북어국 마늘쫄장아찌* 떡갈비채소볶음H(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 애플망고주스(13) 치즈케이크*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,234.3/46.8/283.2/7.0	찰현미밥 맑은콩나물국(5) 고등어무조림(5.6.7) 마늘보쌈(2.5.10) 건파래볶음*(5) 보쌈김치H(9) 상추모듬쌈(5.6) 유기농 복숭아즙(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.1/42.1/219.8/5.8
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
찰현미밥 명란 순두부찌개(5) 가지나물*(5.6) 햄감자채볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 콘치즈어니언돈까스*(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(자율)(9) 자두맛음료(쥬시콜)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.1/30.1/148.7/2.6	찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 낙지콩나물찜(5.6.13) 옛날소시지전*(1.2.5.6.10.15.16) 팟만두H(1.5.6.10.16.18) 깍두기/파김치H(9) 유기농 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/31.5/132.7/5.6	간짜장(5.6.10.13.16) 부추계란국(1) 도라지오이무침*(5.6.13) 크리미양파치킨*(1.2.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 엔요요구르트(2) 핫도그*케찜(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.0/44.8/471.9/4.9	기장밥 콩나물두부김치국(5.9) 로제소스찜닭*(1.2.5.6.12.13.15) 소라살채소무침H(5.6.13) 미역줄기맛살볶음* 배추김치(자율)(9) 유기농 배즙(13) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.5/41.7/359.5/6.9	 가을소풍 1,2,3 ♥현장체험학습♥
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	● 편식하지 않기 ● 잔반 남기지 않기 ● 일회용품 사용줄이기 ● 먹을만큼 받기 ● 식생활관에서 떠들지 않기 ● 인사잘하기
백미밥 오징어콩나물국(5.17) 안동식찜닭H(5.6.13.15.18) 깍둑오이무침*(5.6.13) 프렌치토스트H(1.2.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 마시는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/34.7/114.0/3.0	찰흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 공치김치조림*(9.13) 사색컬러치즈돈까스(1.2.5.6.10) 소떡소떡꼬치H(1.5.6.10.15.16) 깍두기*(9) 독도의날 라임레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,317.3/48.9/322.1/8.1	김가루주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 잔치국수(1.5.6.9) 골뱅이채소무침H(5.6.13) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치H(9) 스위트트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,193.2/41.0/249.3/6.3	찰흑미밥 수제블랙햄버거set*(1.2.5.6.10.12.15.16) 열갈이된장국(5.6.9) 양념깻잎장아찌 오리버섯불고기기H(5.6.13) 크림새우H(1.5.6.9.13) 배추김치(자율)(9) 사과즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,470.3/45.5/242.0/5.7	