



군서미래 영양소식

발행일 : 2023년 9월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.
	쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가 공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산)/고등어, 갈 치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
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 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

				9/1 (금) 흑미밥 등뼈감자탕(5.10) 달걀찜(1) 싸먹는납작만두(5.6.10.15) & 비빔채소(5.13) 깍두기(9) 츄러스(1.2.5.6.13) * 658.6/28.6/334.0/3.7
9/4 (월)	9/5 (화)	9/6 (수)	9/7 (목)	9/8 (금)
현미밥 호박된장찌개(5) 쇠고기불고기(5.13.16) 오징어김치전(6.9.17) 깍두기(9) 과일 * 621.2/31.1/173.4/4.0	혼합잡곡밥(5) 주꾸미맑은탕(5.6) 닭볶음탕(5.13.15) 참나물들깨무침 배추김치(9) 오레오와플(1.2.5.6) * 774.6/37.9/146.7/3.0	산채비빔밥(5) &약고추장(5.13.16) 실파달걀국(1.5) 짜장누들떡볶이 (2.5.6.10.13) 백김치(9.19) 한라봉사베트첼(13) * 682.7/20.6/204.5/3.2	옥수수밥 쇠고기미역국(5.16) 돼지고기김치볶음 (5.9.10.13) 연두부찜(5) &실파양념간장(5.13) 오이김치(9)/약과(1.5.6) * 656.7/34.5/170.5/3.8	기장밥 감자꽃고추국(5) 유린기(1.5.6.13.15) 열무된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 미숫가루(2.5.13) * 688.0/31.8/417.5/3.7
9/11 (월)	9/12 (화)	9/13 (수)	9/14 (목)	9/15 (금)
차수수밥 얼갈이된장국(5) 돼지고기된장구이 (5.6.10.13) 부추겉절이(13) 배추김치(9) / 꿀떡 * 644.9/38.9/165.0/2.7	보리밥 조랭이떡국(1.5.16) 돈육파마두부 (5.6.9.10.13.18) 깍두기(9) 배추김치(9) / 과일 * 634.8/27.5/244.6/4.2	쇠고기카레라이스 (2.5.6.12.15.16) 수제치킨또띠아 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 초코우유/딸기우유선택(2) * 877.0/36.0/255.3/3.1	발아현미밥 꽃게찌개(5.6.8.13) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9)/과일 * 584.4/35.2/173.9/2.5	밤밥 육개장(1.5.16) 생선가스(2.6) &콘소스(1.5.13) 아이스망고치즈샐러드(2) 깍두기(9) / 워터젤리 * 816.8/30.9/289.5/3.3
9/18 (월)	9/19 (화)	9/20 (수)	9/21 (목)	9/22 (금)
차조밥 쇠고기무국(5.16) 간장치킨(5.6.13.15) 도라지오이무침(5.13) 배추김치(9) 초코타르트(2.5) * 700.2/32.5/149.5/2.9	울무밥 유부맑은된장국(5) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 냉파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13) 깍두기(9)/떠먹는요거트(2) * 803.2/37.4/310.0/3.0	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 꼬치어묵국(1.5.6) 쇠고기퀘사디아 (2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 과일 * 633.7/25.1/235.3/2.1	흑미밥 근대된장국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 상추쌈(5) 오이스틱(오이고추선택) 볶음김치(9.13) * 750.9/27.4/174.5/2.8	현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀말이(1) 진미채고추장볶음(5.13.17) 총각김치(9) 요구르트(2)/과일 * 698.2/30.0/196.7/3.0
9/25 (월)	9/26 (화)	9/27 (수)	9/28 (목)	9/29 (금)
혼합잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 눈꽃치즈달걀비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 숙주나물무침 군만두(1.5.6.10.16.18) 총각김치(9) * 683.6/36.8/255.2/7.6	옥수수밥 쇠고기감자국(5.6.16) 코다리강정(5.6.12.13) 미역줄기볶음 배추김치(9) 과일 * 703.0/51.8/286.3/3.4	기장밥 얼큰콩나물국(5) 돼지사태떡찜(5.6.10.13) 잡채(5.10.13) 깍두기(9) 과일 * 621.1/33.1/129.9/3.0	추석명절	추석명절

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

1. 급식실에서 조심해야 할 행동은 무엇이 있을까요?



그림출처 : 교육부, 충청남도교육청 외 16개 시·도교육청, 한국교육환경보호원 「초등학교 영양·식생활 교육」

2. 학교 점심시간의 안전 수칙에 대해 알아봅시다.

- 1) 점심을 먹기 전에는 반드시 손을 씻습니다.
- 2) 식판이나 젓가락에 찔릴 수 있으니 장난치지 않습니다.
- 3) 배식대나 식판의 모서리에 긁히거나 부딪힐 수 있으니 조심합니다.
- 4) 배식을 받을 때는 질서를 지키고, 많은 학생들이 한꺼번에 몰려가지 않도록 해야합니다.
- 5) 뜨거운 음식을 받은 경우, 화상의 우려가 있으므로 주의하고 반드시 식판은 양손으로 잡고 옮깁니다.
- 6) 식판을 들고 자기 자리로 갈 때는 넘어지지 않도록 천천히 이동합니다.
- 7) 점심시간에는 이리저리 돌아다니지 않고, 큰소리로 떠들면서 먹지 않습니다.
- 8) 식당은 음식이나 물이 떨어져 미끄러울 수 있으니 뛰거나 장난치지 않습니다.

출처 : 시도교육청_교육부_학교안전공제회 [학교안전교육 7대 표준안-초등(생활안전), 2023]

풍속 우리나라 전통 명절 ‘추석’

추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있습니다. 추석은 음력 8월 15일로 가을의 한가운데 달이며 또한 팔월의 한가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 명절입니다.

추석은 그동안 농사를 잘 하게 해준 것을 감사하며 농사의 결실을 보는 절일입니다. 또한 한해 농사의 마무리를 하는 시기로서, 또 이듬해의 풍년을 기리는 시기로서 깊은 의미가 있습니다.

“더도 말고, 덜도 말고, 늘 가윗날만 같아라.”라는 속담이 있습니다. 오곡이 익는 계절인 만큼 모든 것이 풍성하고 즐거운 놀이로 밤낮을 지내므로, 이날처럼 잘 먹고 잘 입고 놀고 살았으면 하고 바라는 마음이 담겨있습니다.

○ 추석음식 건강하게 즐기기

명절에 즐겨 먹는 음식은 대체로 열량이 높고 지방을 많이 함유하고 있어 평소보다 2~3배 정도 높은 열량을 섭취하기 쉽습니다. 따라서 명절에는 평소 식사량을 생각하며 먹는 습관이 필요합니다.

출처: 한국민속대백과사전, [네이버지식백과] 한국세시풍속사전