



함께 성장하는 더 특별한 행복배움터 배곧초!

가 정 통 신 문

교훈

배움 · 채움 · 키움

http://www.baegot.es.kr

9월 식단표

월	화	수	목	금												
<div>학교급식 식재료 원산지 표시 사항</div> <div>※ 본교 홈페이지 배곧초<지원활동>급식실 게시판에서 사용 식재료를 확인하실 수 있습니다.</div> <div>* 평소 식품알레르기에 민감한 어린이는 담임선생님에게 미리 알리고 식단예정표 및 학교홈페이지 식재료, 원산지, 영양표시, 알레르기 유발식품 표시를 참고하여 스스로 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 협조해주시기 바랍니다.</div>																
식재료 원산지 표시	쌀/잡곡	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	고등어	명태/가공품	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어/가공품	주꾸미/가공품	두부/콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합류) ⑲ 잣 *에너지/단백질/칼슘/철 순서입니다.																
														9/1		
<div><학생식단 공모결과 선호도 높은 메뉴></div> <div>1. 국: 마라탕, 김치찌개, 미역국, 돼지국밥</div> <div>2. 메뉴: 치킨, 떡볶이, 탕수육</div> <div>3. 일품요리: 카레라이스, 자장면</div> <div>1. 학교급식 경비 단가가 인상되어 9월 1일부터 식품비 2,770원, 운영비 400원으로 운영됩니다.</div> <div>2. 식중독과 코로나19 예방을 위해 손씻기를 생활화합시다.</div> <div>3. 음식을 쓰레기 줄이기에 동참합시다.</div> <div>4. 식당 출입 시 코로나와 식중독 예방을 위해 반드시 실내화를 착용해 주세요.</div>														<div><생일축하의 날></div> <div>참쌀밥</div> <div>들깨미역국(5.6.18)</div> <div>닭볶음탕(5.6.13.15)</div> <div>잡채(5.6.10.13)</div> <div>깍두기(9)</div> <div>마카롱(1.2.6)</div> <div>533.5/22.0/97.1/2.7</div>		
9/4				9/5			9/6<학생의견반영>			9/7		9/8 <학생의견반영>				
칼슘참쌀밥 근대된장국(5.6) 모듬캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) 상추무침(5.6.13) 깍두기(9) 포도 479.7/27.9/117.0/2.0				기장밥 순두부국 (1.5.9.13.18) 떡갈비&파채(1.2.5.6.10 .12.13.15.16) 열치참쌀콩볶음(5.6.13) 배추김치(9) 아이스열대과일			<수요일은 다 먹는날> 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 셀프치킨또띠아 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 달밤라떼(2) 609.5/22.2/375.3/2.7			보리밥 들깨시래기국(5.6) 오리훈제채소무침(1.2.5. 6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 총각김치(9) 사과(13) 462.8/26.9/168.8/4.0		참쌀밥 한국식마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) *저학년은 백탕으로 제공 꿔바로우탕수 (1.5.6.10.11.13) 오이참깨무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 602.2/21.0/159.4/1.4				
9/11				9/12			9/13			9/14		9/15				
기장밥 조랭이떡국(1.5.6.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 닭봉오른구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 오렌지 647.5/30.9/97.1/2.0				차수수밥 빼빼는김치감자탕 (5.6.9.10) 허니버터가자미구이 (2.5.6.13) 브로콜리두부무침(5) 배추김치(9) 딸기푸딩 594.5/32.0/182.7/2.4			<수요일은 다 먹는날> 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 타코야끼 (1.2.5.6.8.9.13.16.17.18) 단무지무침 깍두기(9) 바나나맛우유(2) 참쌀밥-자율 661.3/25.6/343.3/1.8			차조밥 소고기무국(5.6.16) 달걀찜(1.9) 오징어볶음 (1.5.6.10.13.15.17) 깍두기(9) 멜론 529.4/29.1/106.3/2.8		참쌀밥 미소된장국(5.6) 통등심돈까스(1.2.5.6.10) 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16) 콘샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 요구르트(2) 617.0/18.2/267.9/2.3				
9/18				9/19<학생의견반영>			9/20<학생의견반영>			9/21		9/22<학생의견반영>				
현미참쌀밥 나가사끼짬뽕국 (2.5.6.9.10.13.17.18) 돈육자장볶음 (5.6.10.13.16) 오이지무침(13) 배추김치(9) 짜먹는칼슘젤리 510.0/36.2/353.8/4.8				참쌀밥 햄모듬국 1.2.5.6.9.10.15.16) 뿌링클치킨(수제)(2.5.6.15 .18) 시금치무침(5.6.13.18) 깍두기(9) 청포도29.1/131.2/1.7			<수요일은 다 먹는날> 참치마요덮밥(1.5.6.13) 곤약어묵국(1.5.6.13.18) 떡볶음 (1.2.5.6.10.13.15) 깍두기(9) 요거타임(2) 644.0/22.2/270.6/2.1			기장밥 아욱된장국(건새우)(5.6.9) 닭갈비(5.6.13.15) 건파래구이(5.13) 배추김치(9) 추러스(1.2.5.6) 543.6/22.6/255.8/2.5		참쌀밥 돼지국밥(2.5.6.9.10) 달고기두부전(1.5.6) 부추초무침(5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 463.5/23.9/163.2/3.5				
9/25				9/26<학생의견반영>			9/27			9/28		9/29				
차조밥 닭곰탕(5.6.15.18) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 골뱅이무침(5.6.13) 배추김치(9) 모듬견과(4) 606.8/29.7/86.9/2.0				현미참쌀밥 두부새우전국(5.9.18) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&저염쌈장(5.6. 13) 배추김치(9) 바나나 495.8/25.6/164.7/3.2			<추석> 참쌀밥 육개장(1.5.6.16.18) 단호박달걀찜(5.6.13.15) 오색산적 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 유과(5) 519.7/25.1/79.8/1.9									

※ 이 식단은 식재료 수급과 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



건강
하고
바른
식생활

식품안전·영양교육자료

[즐거운 추석이야기]

추석이란 명칭은 글자 그대로 달 밝은 가을밤이란 뜻. 연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름이다. 농경민족인 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고 중추명월을 맞이하니 즐겁고 마음이 풍족했다고 전해 내려온다.



* 추석 상황별 먹으면 좋은 음식

자발적으로 혹은 타의에 의해 평상심과 자제력을 상실한 나머지 과식하고 밤새 놀다가 몸과 마음에 무리가 오는 경우가 있다. 하지만 너무 걱정할 필요는 없다. 음식을 잘만 골라 먹으면 웬만한 병이나 증상은 가뿐하게 해결할 수 있다. 추석 상황별 도움이 되는 음식을 소개한다.

▶ 갈비 등 기름진 음식 너무 먹어서

속이 느글느글할 때 → 레몬

- 기름진 음식을 과식해 속이 거북할 때는 레몬을 이용해보자. 약간 덜 익어 신맛이 강한 레몬을 고르는 것이 포인트. 신맛에 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킨다. 레몬즙을 짜서 생수에 섞어 사이다, 설탕을 가미해 만든 레모네이드도 괜찮다. 얼음을 넣어도 되지만 기름기를 소화시키려면 따뜻하게 마시는 것이 좋다. 레몬은 살균효과도 있기 때문에 고기를 과식해 생기는 탈도 예방한다.



▶ 전 부치다 기름 냄새 너무 많이 맡아

속이 메스꺼릴 때 → 누룽지



- 기름 냄새로 느글거릴 때 탄산음료는 절대 금물. 위장장애를 더 일으킬 수 있다. 이럴 땐 누룽지를 끓인 송농을 권한다. 누룽지에는 소화를 촉진하는 성분들이 들어있다. 속이 진정될 때까지 밥 대신 먹자.

▶ 성묘 갔다가 벌레에 물리거나 풀독 올랐을 때

→ 쑥

- 가벼운 '풀독'을 진정 시키는 데는 쑥이 좋다. 사람에게겐 약이지만 벌레에겐 독이라는 말도 있듯, 시골에선 습진, 옷독 등에 쑥을 뺀아 바르기도 한다. 풀독에 쓸 때는 말린 쑥보다 송편 만들 때 사용한 생 쑥이 더 좋다. 쑥즙으로 해 먹기 부담스러우면 생 쑥을 된장국에 듬뿍 넣어 먹어본다. 아울러 쑥 훈증을 통해 풀독에 감염된 부위를 김에 씌면 가려움증이 한결 가라앉는다.

■ 건강한 추석음식 즐기기

명절을 보내고 나면 체중이 1~2kg 썩 늘어나는 사람들이 많습니다. 이는 명절에 즐겨먹는 음식이 대체로 열량이 높고 지방을 많이 함유하고 있어 평소보다 2~3배정도 높은 열량을 섭취하기 쉽기 때문입니다. 또한 음식의 종류가 다양하여 한 끼에 많은 음식을 먹게 되는 것도 명절에 체중이 늘어나는 이유가 될 수 있습니다. 따라서 명절에는 평소 식사량을 생각하여 조금씩 맛을 보는 정도로만 섭취하도록 한다.

* 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방요령

* 음식조리 및 보관에 주의하지 않으면 식중독 발생 가능성이 높습니다.



많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기



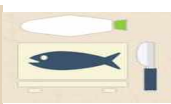
귀환(경길) 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기



음식은 충분히 익혀먹기



채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기



익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



손은 비누로 20초 이상 깨끗하게 씻기



의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기

2023. 8. 28.

배곧초등학교장