

알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. <b>특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 주의 바랍니다.</b>												
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.												
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	소, 돼지, 닭, 오리고기/가공품	낙지, 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부, 콩 /가공품	다량어 /가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어 및 부세	
	국내산 (시흥)	국내산	국내산	국내산, 중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산, 인도네시아산	국내산	
월	화		수 수요일은 다 먹는 날		목		금						
2일	3일		4일 〈미국 음식 체험의 날〉		5일		6일						
임시공휴일	개천절		뉴욕식חתدو(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 클램차우더스프(2.5.6.13.16.18) 콥샐러드(1.2.5.12.13) 오이피클 깍두기(9) 오렌지주스(13)		녹차칼슘밥 한우된장국(5.6.13.16) 달걀어묵찜(1.5.6.8.13) 납작비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 감말랭이		시험기간 미급식						
9일	10일 〈10월 생일 축하의 날〉		11일		12일		13일						
한글날	혼합잡곡밥(5) 들깨미역국(5.6) 고등어고추장구이(5.6.7.12.13) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5)-잔반줄이기 목표달성 이벤트		매콤치킨덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부장국(5.6.9) 회오리감자(2.5.6.13) 치커리유자청무침(5.6.12.13) 깍두기(9) abc주스		차조밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 김치전(1.5.6.9.10) 양파장아찌(5.6.13) 석박지(9) 바나나		완두콩밥 감자고추장찌개(5.6.13.16) LA돼지갈비구이(5.6.10.13) 숙주겨자채무침(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 멜론						
16일	17일		18일		19일		20일 〈강원도 음식 체험의 날〉						
홍국쌀밥 열무된장국(5.6) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13) 콩나물파채무침(5.13) 보쌈김치(9) 과일푸딩	차수수밥 콩비지빼없는감자탕(5.6.9.10) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18) 소불고기샐러드(5.6.12.13.16) 배추김치(9) 초코우유(2)		숙성카레덮밥(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 꽃맛살땅콩무침(1.4.5.6.8.13.18) 깍두기(9) 망고패션후르츠에이드(13)		흑미밥 짬뽕수제비(5.6.9.10.13.17.18) 꺾바로우(1.5.6.10.12.13.18) 청경채버섯볶음(5.6.13.18) 오이김치(9) 배		옥수수쌀밥 초당순두부(5.6.9) 달걀비(5.6.13.15) 도토리묵말랭이볶음(5.6.13) 배추김치(9) 감자빵(1.5.6)						
23일	24일 〈사과데이〉 ‘둘(2)이서 사(4)과 한다’		25일 〈독도의 날〉		26일		27일						
체험학습	보리밥 닭칼국수(1.5.6.15) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 열무김치&무생채(9.13) 사과		울릉도 부지깽이밥(5.6.16) 황태매운탕(5.6.9) 한반도 돈가스(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 독도사랑 레몬라임주스(13)		칼슘찜쌀밥 근대된장국(5.6) 오리고추장불고기(5.6.13) 오절판&무쌈(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 대추방울토마토(12)		가바쌀밥 콩나물김치국(5.9) 삼치엿장구이(5.6.12.13) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이김치(9) 과일토피ng요거트(2.11.13)						
30일	31일		〈잔반 줄이기 행사 결과 안내〉 9월 잔반 줄이기 행사 기간 동안 8월 대비 30% 이상 감량 성공. 목표 달성으로 학생들이 원하는 후식 투표 결과 1위 아이스크림, 2위 과일화채, 3위 딸기라떼, 4위 아이스티, 5위 초코우유. 따라서 10월 10일 아이스크림이 제공됩니다. 앞으로도 잔반 줄이기 같이 동참 하세요!										
조각서리태밥(5) 두부명란찌개(5.6.16) 치즈시즈닝치킨(1.2.5.6.13.15) 시금치고추장무침(5.6) 깍두기(9) 치즈볼(1.2.5.6)	오색쌀밥 팽이된장국(5.6) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.15.16) 실곤약야채무침(5.6.13) 상추&깻잎&쌈장(5.6.13) 무말랭이김치 곡드파인애플												

## 가을철 영양관리

### -가을철 우리 몸은?

- 가을은 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되고, 소화액 분비가 촉진되어 장기의 기능이 향상되어 식용이 왕성해집니다.
- 낮과 밤의 일교차가 크고 습도가 급격히 낮아져 면역력 저하와 피부질환, 호흡기질환 등 질병 발생이 증가합니다.

### -가을철 영양관리는 이렇게!

- 피부질환과 호흡질환 예방을 위해 **수분을 충분히 섭취**합니다.
- 육류, 계란, 두부, 콩 등과 고등어, 새우 등 제철 해산물과 같은 **양질의 단백질을 충분히 섭취**합니다.
- 면역력 강화를 위해 **비타민과 무기질이 풍부한 채소, 과일**을 섭취합니다.

### -가을철 식재료는 무엇이 있을까요?

#### ·고구마

풍부한 식이섬유와 칼륨으로 **혈압을 내리고, 피로를 막아줍니다.**



#### ·무

뿌리에는 **소화흡수를 촉진**하는 성분이 풍부함.



#### ·사과

칼로리가 적고, 유기산이 풍부하여 **피로회복에 도움**



#### ·고등어

불포화 지방산인 EPA, DHA가 풍부해 **성인병 예방과 뇌활동 촉진** 등에 효과



\*출처 농촌진흥청

## 10월 24일은 사과의 날

사과의 날은 사과 향기가 그윽한 10월 '둘(2)이서 사(4)과 한다'는 의미로, 친구, 가족끼리 서로 사과를 주고 받는 날.

그 동안 사과의 기회를 놓쳤다면 24일 사과를 주고 받으며 화해하는건 어떨까요?



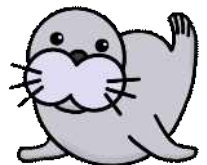
## 10월 25일은 독도의 날



독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.

### 독도의 수호신 강치

아름다운 섬 독도에는 바다사자 '강치'가 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종되고 말았어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지말아야 할 수호신이에요.



### 조선의 어부이자 민간외교가 안용복

안용복은 우리땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와

독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.

\*출처 네이버 지식백과사전

2023년 9월 25일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]