



9월 급식·영양 소식

애국하는 어린이
자주적인 어린이
창의적인 어린이
건강한 어린이

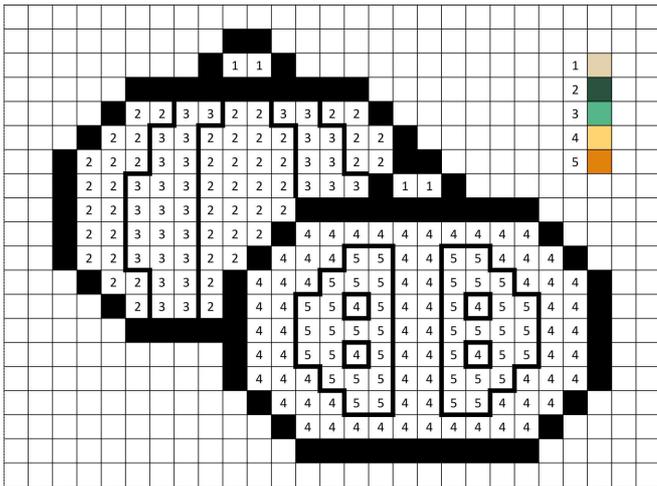
(11147) 경기도 포천시 신읍길 40 ☎교무실: 534-3963, 행정실:535-6834, 급식실: 532-0651

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.													
	쌀/ 가공품	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어 가공품	갈치 가공품	오징어 가공품	꽃게 가공품	조기 가공품	두부
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용													
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교홈페이지 주소 : http://www.pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.													

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>				
<ul style="list-style-type: none"> - 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 급식 먹기 전에 마스크 벗기 <ul style="list-style-type: none"> - 식사중에 대화 금지 - 마스크 착용 후 잔반정리! 		<무상급식비 지원 내역> 교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%	개교기념일	찰밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 닭다리살바베큐(2.5.6.12.13.15.) 숙나물무침 포기김치(9.13.)/바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/28.7/128.1/2.5
5	6	7	8	9
칼슘기장밥 닭다리백숙(13.15.) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 고구마순나물(5.6.13.) 포기김치(9.13.)/사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.1/23.1/159.2/2.6	혼합곡밥(5.) 고추장찌개(5.6.13.16.) 짜장떡볶이(5.6.13.16.) 가지미살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 포기김치(9.13.)/포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/27.8/204.4/2.8	김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.) 미소된장국(5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 수제비타래과(5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 372.5/13.9/222.4/2.4	차수수밥 떡국(1.5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 미역줄기계맛살볶음 (1.5.6.8.13.) 포기김치(9.13.)/송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.4/29/137.9/2.7	추석연휴
12	13	14	15	16
대체 휴일	재량휴업일	찰밥(자율) 자장면(1.2.5.6.10.13.) 꼬들단무지무침(13.) 목화송탕수육 (1.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.2/15.9/98.9/10.9	칼슘기장밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.16.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 깻잎상추쌈&쌈장(5.6.13.) 콩나물부추무침(5.6.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.2/30/237.5/3.4	발아현미밥 소고기배추국(5.6.13.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.) 두부양념구이(5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.8/28.2/245.6/3.3
19	20	21	22	23
혼합곡밥(5.) 콩나물실파국(5.6.13.18.) 김치함박스테이크/소스 (1.2.5.6.9.10.11.12.13.16.) 건파래볶음(13.) 포기김치(9.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 382.6/20.5/258/4	칼슘참쌀밥 김치우동(소)(1.5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 열무나물(5.6.) 깍두기(9.13.)/사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/27.8/194.8/3.7	삼색소보로덮밥 (1.5.6.9.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 핫도그&케찹 (1.2.5.6.10.12.13.) 나박김치(9.13.) 달걀라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/28.8/261.3/3.9	옥수수밥(5.13.) 수제비국(5.6.9.13.) 허브삼겹살구이(10.13.) 무쌈(13.)&쌈장(5.6.13.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.) 포기김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.4/25.4/202.3/2.8	칼슘기장밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 닭갈비(5.6.15.) 청포묵무침(5.6.13.16.) 오이김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 416.7/24/193.2/2.4
26	27	28	29	30<교육급식부 참여메뉴-양식의날>
발아현미밥 버섯된장찌개(5.6.13.18.) 동태강정(2.5.6.12.13.) 삼겹살김치볶음(5.6.9.10.13.) 김구이(13.) 적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 406.5/24.8/223.1/2.5	차수수밥 조갯살아욱국(5.6.9.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 434.2/30.9/275.5/4	찰밥(자율) 어묵우동(1.5.6.13.16.18.) 타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양념김치(9.13.) 양파요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/20.7/193.8/3.3	칼슘기장밥 근대콩나물국(5.6.9.13.18.) 코다리무조림(5.6.13.) 감자비엔나조림(2.4.5.6.10.13.) 알타리김치(9.10.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/26.6/178.6/3.7	후리카케밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 옥수수야채스프(2.5.6.13.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) 포기김치(9.13.) 마늘빵(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/16.9/123.7/2.7



9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 준답니다.

가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일! 8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리를 하기도하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석! 커다란 보름달을 보며 짝 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요. 여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 '송병'이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이예요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.

서울·경기도의 '오색송편'은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!



강원도의 '감자송편'은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강남콩 소를 넣어요. 손자국으로 맛을 내는 것이 특징!



충청도의 '호박송편'은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 '모시송편'은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팔, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '참송편'은 참을 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 참의 쌉싸름한 맛과 향이 특징!

제주도의 '완두송편'은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 쪼개어 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다. 여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

소원을 담은 송편 만들기

다양한 소를 넣을 수 있는 송편! 이번에는 송편에 다양한 소원을 담아볼까요?

- 1 그릇 안에 있는 송편에 소원을 적어요.
- 2 그릇 밖에 있는 송편을 원하는 색으로 색칠해요.
- 3 그릇 밖에 있는 송편을 오려 그릇 안에 붙여요.
- 4 그릇을 자유롭게 색칠해 꾸며주면 완성!



[영양교육 활동지] 소원을 담은 송편 만들기

