"팔팔탄탄 교육으로 하하하 웃음가득 팔탄행복교육"

팔탄초등학교 Since1922 paltan.es.kr

교 육 통 신 문

제2020-109호

▣ 본교/팔탄면 마당바위로 31번길 6 ☎ 353-2503 • 분교/팔탄면 노하길 398 ☎354-8581 ▣ 담당교사/한인경

9월 영양소식 & 예정식단표

❀ 즐거운 명절 추석

★ 추석에 대하여

음력 8월 15일은 추석, 또는 중추, 가배일, 한가위라고 하는데, 우리의 최대 명절이자 큰 명절이다. 이달에는 추분이 들어 있고, 농사일도 거의 끝나고 햅쌀과 햇과일이 나온다.

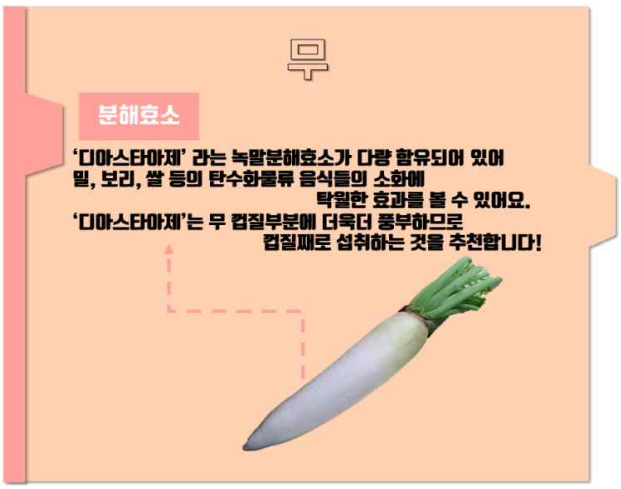
추석에는 새 옷(추석빔)으로 곱게 단장하고, 추수한 햇곡식으로 햅쌀밥을 짓고 술과 떡을 빚는다. 남쪽지방에서는 강강술래를 부르며 춤을 추었다.

★ 추석의 풍습

추석에는 성묘와 차례를 지낸다. 그리고 소 시늉을 하고 마을을 돌아다니는 소놀이, 학동들 중 한 명을 원님으로 뽑아 모의재판을 하는 원놀이, 가마를 만들어서 하는 가마싸움 등의 놀이가 있었다.

★ 추석음식 칼로리 알고 먹어요

❀ 추석 음식 과식했을 땐!



출처 : 식품의약품안전처 공식블로그

9월 예정식단표

♣희망우유가 포함됩니다.
♣식단명 뒤의 숫자는 알레르기 표시입니다.

월요일	화요일	수요일은다먹는날	목요일	금요일
21일	22일	23일	24일	25일
현미밥 콩나물김치국(5.9.13.) 마카로니샐러드(1.5.6.13.) 수제치킨까스&머스타드소스(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 유기농포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.1/40.6/310/2.8	흑미밥 두부된장국(5.6.13.) 오이부추무침(13.) 오징어낙지볶음(5.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 550.4/33.9/315.6/3.4	곤드레나물밥&양념장(5.13.) 달걀파국(1.5.6.13.) 떡볶이&김말이(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 유기농배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 747.1/21.9/317.3/6.9	서리태밥(5.) 돈등뼈감자탕(5.9.10.13.) 파래김자반(5.13.) 삼치소금구이(2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 660.3/35.9/397.9/4.1	율무밥 들깨손수제비국(5.6.13.) 닭갈비(5.13.15.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 808.4/36.6/322.9/3.4
28일	29일	30일		
흑미밥 경상도식쇠고기국(5.6.13.16.) 두부조림(5.) 가자미데리야끼구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 654.4/39.1/383.3/4.1	차수수밥 설렁탕&소면(5.6.13.16.) 삼색나물무침(5.6.13.) 동그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 우리밀약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 870.7/36.1/291/5.9	추석연휴	☺밥 먹기 전 항상 손을 씻습니다. ☺골고루 먹습니다. ☺음식을 남기지 않도록 합니다.	

* 우리학교는 국내산1등급이상 한우 쇠고기, 국내산1등급이상 돼지고기, 국내산1등급이상 닭고기, 국내산 무항생제 오리고기, 국내산1+등급이상
  계란을 사용합니다.
* 우리학교는 국내산 고등어, 국내산 갈치, 국내산 오징어, 수입산 낙지, 수입산 명태를 사용합니다.
* 우리학교는 국내산 친환경 및 G마크 농산물, 국내산 김치(재료100%), 국내산 화성 수향미쌀을 사용합니다.
* 우리학교는 국산(우리콩100%)두부, 콩비지, 콩국, 국산100% 참기름, 들기름, 참깨, 고춧가루, 밀가루를 사용합니다.

* 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)

2020. 9. 21.

팔 탄 초 등 학 교 장