



## 재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아봅시다!



### ◆ 가을 아욱국은 막내 사위만 준다

아욱은 날씨가 추워지는 서리가 내리기 직전이 제일 맛이 좋다고 해요. 아욱은 칼륨, 비타민C가 풍부하고 칼슘은 시금치보다 2배 정도 더 높다고 합니다.

### ◆ 가을 상추는 문에 걸어 놓고 먹는다.

고려 시대부터 상추쌈을 즐겨 먹었던 사실을 알고 있나요? 여름 장마가 끝난 후부터 상추의 맛이 가장 좋다고 해요. 상추는 철분, 엽산, 칼슘, 비타민A가 풍부하고 락투신이라는 성분은 몸의 스트레스 수치를 낮춰주고 몸의 긴장을 완화 시켜준다고 합니다.

### ◆ 가을 새우는 굵은 허리도 떼게 한다.

새우의 제철은 가을로 가장 살이 통통하다고 해요. 새우는 단백질, 칼슘, 인, 칼륨 등 영양소가 많고 특히 타우린이라는 성분은 피로 해소에 도움이 되고 몸 속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

### ◆ 가을 가지는 머느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋는데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 머느리에게 위험할 수도 있어서 생김 속담이라고 해요. 93%가 수분으로 이루어진 가지에는 다양한 비타민이 들어있어요. 특히 가지의 보랏빛을 내는 안토시아닌이라는 성분은 몸속의 나쁜 산소를 없애줘요.

### ◆ 봄 조개, 가을 낙지

봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생김 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

## 명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

명절이 다가오면 가족과 함께 나누는 맛있는 음식이 빠질 수 없죠. 하지만 안전한 음식을 위해서는 상황에 맞게 위생수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경을 써야 합니다.

### 장 볼 때



▷제조일, 소비기한을 확인해서 필요한 양만큼만 구입하기



▷장본 뒤 빠른 시간 내 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기

### 조리 전



▷음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기



▷식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

### 섭취 시



▷조리 후 2시간 이내에 섭취하기



▷냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

### 보관 시



▷덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



▷장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기



# 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Mon</b>	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 떡만두국 (중)(1.5.6.10.13.16.18) 시금치나물(중) 계란말이&케찹 (중)(1.12.13) 고추장삼겹살구이 (5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 927.1/42.5/142.4/4.7	혼합잡곡밥1(5) 황태무국 콩나물무침(중)(5) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 깍두기(중)(9) 납작복숭아허니그린티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/36.3/127.4/3.6	샐러드파스타 (중)(1.5.6.12.13) 카레라이스 (중)(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯두부된장찌개 (중)(5.6) 별카츠(1.5.6.10) 삼치구이(중) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.5/31.7/94.6/2.8	혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 제육간장불고기 (중)(5.6.10.13) 오이부추무침(중) 깍두기(중)(9) 더블치즈함박스테이크 7(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 찹쌀약과1(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.5/48.9/202.0/4.4	혼합잡곡밥1(5) 순두부찌개4(5.6.10.18) 양배추진미채무침 (중)(5.6.13.17) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 고등어구이(7) 배추김치(중식)(9) 뽕잎참살도넛(중)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.5/54.3/168.0/4.3
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 김치수제비국7(5.6.9) 숙주미나리무침(중) 닭갈비7(5.6.13.15) 백순대볶음(깻잎,양념장)7(2.5.6.10.13.16) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/35.8/211.5/4.3	혼합잡곡밥1(5) 배추된장국(중)(5.6.9) 얼갈이된장무침(중)(5.6) 기름떡볶이 오리불고기(중)(5.6.13) 두부담은찰도그를&케찹 (안)(1.5.6.10.12) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.0/24.5/175.0/3.2	작은밥 나가사끼짬뽕(라면) 1(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 양배추샐러드-참깨소스 (안)(1.5.13) 연양불고기육전/파채소스 (1.2.5.6.16) 순살양념치킨 (중)(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.8/47.2/260.7/7.3	혼합잡곡밥1(5) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 참치김치찌개7(5.6.9) 청경채나물(중)(5.6.13) 치즈불닭볶음 (2.5.6.13.15.18) 깍두기(중)(9) 카스테라과배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.5/58.0/283.1/5.6	혼합잡곡밥1(5) 쇠고기무국S(16) 돼지갈비찜(치즈떡)7(2.5.6.10.13) 숙주나물 모듬전(중)(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(중식)(9) 송편(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,029.7/46.3/144.9/4.5
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b> 수다날	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
<b>추석연휴</b>	<b>추석</b>	<b>추석연휴</b>	혼합잡곡밥1(5) 고추장찌개S(5.6.16) 계란찜(중)(1) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 오리훈제야채무침(1.2.5.6) 깍두기(중)(9) 요거타임2) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/33.0/104.5/2.7	혼합잡곡밥1(5) 채식만두완탕 (1.5.6.9.10.16.18) 제육볶음(5.6.10.13) 고등어무조림S(5.6.7.13) 상추부추겉절이S(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 수제오미자이드(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.4/39.7/172.3/4.3
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 김치어묵국S(1.5.6.9) 무생채S(13) 대파닭오븐구이(5.6.13.15) 임연수옛장구이(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/41.6/109.7/7.5	혼합잡곡밥1(5) 순대국-고기 (안)(2.5.6.9.10.13.16) 가지나물(중)(5.6) 콩나물불고기7(5.6.10.13) 크런치스파이스생선까스 1(1.5.6) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.2/54.8/199.4/4.7	혼합잡곡밥1(5) 시골된장찌개(중)(5.6) 보쌈/쌈장(10) 풀면야채무침(5.6.13) 감자채전7(5.6) 상추,깻잎/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.9/45.0/164.0/4.3	혼합잡곡밥1(5) 바지락살미역국S(18) 진미채조림(안)(5.6.17) 돼지고기김치찜 (중)(9.10.13) 소세지야채볶음 (중)(2.5.6.10.15.16) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.6/45.5/125.0/9.0	혼합잡곡밥1(5) 맑은콩나물국(안)(5) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 고추장돼지불고기 (5.6.10.13) 크림용북이(2.5.10.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.2/34.2/163.3/2.4
9/30 <b>Mon</b>	<p>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \*배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \*쇠고기 : 국내산 한우 \*축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피블락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

\* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. \* 양고기, 뱀장어, 넙치(꽂어), 조피블락, 참돔은 미사용

2024. 8. 28.

안 성 중 학 교 장 (관인생략)