







## 아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기예방에 좋고 항암효과가 있는 건강한 과일이지만, 탄닌 성분 때문에 너무 많이 먹으면 변비에 걸릴 수도 있으니 적당히 먹도록 해요. 모양도 맛도 다양한 감의 종류와 감으로 만든 맛있는 간식들을 알아볼까요?

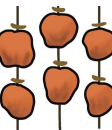


### [모양에 따라 구분해요]

	둥글납작한 모양의 감이에요. 특히 경상북도 청도의 특산물인 청도반시는 씨가 없기로 유명해요.
	길쭉한 모양으로 끝이 뾰족하고 커다란 모양의 감이에요. 단단할 때는 뚝은맛이 강해서 완전히 숙성시켜서 말랑하게 만들어 먹어야 한답니다.

### [식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 뚫은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 뚫은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 난답니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불러요.

### [감으로 만든 맛있는 간식]

	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
	꽃감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
	감을 조각내서 건조시켜 쫄깃쫄깃하고 하나씩 집어먹기에 편해요.

감은 알맞게 보관해야 맛있게 먹을 수 있어요. 단감으로는 연시를 만들 수 없고, 온도가 높을수록 쉽게 물러지므로 꼭지 제거 후 비닐봉지에 담아 냉장고에 보관해요. 연시를 만드는 반시와 대봉은 사과와 함께 상온에 두면 빠르게 숙성시킬 수 있답니다. 달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

## 가을을 알리는 '백로'와 '추분'

### 15번째 절기 [백로]

본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했답니다. 백로 무렵에는 장마가 걷힌 후여서 맑은 날씨가 계속되어 높은 가을 하늘을 느낄 수 있어요.

### 16번째 절기 [추분]

낮과 밤의 길이가 같아지는 날이에요. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 됩니다. 추분을 즈음하여 논밭의 곡식을 거두어들이고 고추나 산채를 수확하여 말리는 등 다양한 가을걷이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있답니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

## '추석'의 먹거리와 풍속

민족 대명절 추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이에요. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 꼬치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있어요.

### [달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했대요.

### [차례와 성묘]

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사 음식으로 올려요.

### [강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전



## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 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.

9/1 **Fri**

계란볶음밥  
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)  
마라탕  
(1.2.5.6.10.11.13.15.16)  
어묵케첩볶음  
(1.5.6.12.13)  
유자풍은귀바로우  
(1.2.5.6.10)  
배추김치(중식)(9.13)  
오이지무침(13)  
포도주스(안)(13)  
에너지/단백질/칼슘/철  
973.9/32.9/206.4/4.4

9/4 **Mon**

혼합잡곡밥(5)  
김치콩나물국(중)(5.9.13)  
보쌈(중)(5.6.10.13.18)  
무말랭이무침(중)(5.6)  
해물파전7(1.5.6.9.13.17.18)  
배추겉절이(중)(13)  
초코미숫가루1(2.5.6.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
817.3/40.7/265.8/6.1

9/5 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)  
돈등뼈감자탕(중)(5.10.13)  
단호박달볶음탕(중)(1.5.6.13.15.16.18)  
고구마줄기김치(중)(13)  
아귀순살강정  
(1.2.4.5.6.12.13)  
배추김치(중식)(9.13)  
멜론(안)  
에너지/단백질/칼슘/철  
860.0/46.3/156.0/4.4

9/6 **Wed** 수다날

작은밥  
냉소바7(1.3.5.6.7.9.13.18)  
양배추샐러드-참깨소스  
(1.5.6.13)  
치즈돈까스  
(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추김치(중식)(9.13)  
파인애플주스(안)(5)  
회오리감자(중)(5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
769.9/24.6/118.3/2.4

9/7 **Thu**

혼합잡곡밥1(5)  
부대찌개(중)(1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
대패오리불고기(5.6.13)  
두부담은칼도그를&케첩  
(1.5.6.10.12)  
콘치즈  
(1.2.5.6.10.13.15.16)  
총각김치(중)(9)  
에너지/단백질/칼슘/철934.6/29.6/108.2/3.1

9/8 **Fri**

혼합잡곡밥1(5)  
짬뽕순두부찌개  
(1.5.6.8.9.13.17.18)  
청포묵숙주무침(5.6.13)  
삼겹살김치볶음  
(5.6.9.10.13)  
계란말이&케첩  
(1.5.12.13)  
열무김치(9)  
마시멜로와플(1.2.5.6.13)  
에너지/단백질/칼슘/철778.6/27.8/256.5/4.2

9/11 **Mon**

혼합잡곡밥1(5)  
전주식콩나물국(1.5.9.13.17)  
삼치데리야끼구이(5.6.13)  
케이준치킨샐러드(중)(1.5.6.12.13.15)  
불맛돼지불고기7(5.6.10.13)  
포도(중)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
804.5/51.9/97.6/7.5

9/12 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)  
닭곰탕7(5.8.13.15)  
청경채나물(중)(5.6.13.18)  
순대야채볶음(중)(2.5.6.10.13.16)  
멘즈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)  
깍두기(중)(9.13)  
보로로요구르트(중)(2)  
에너지/단백질/칼슘/철  
878.5/31.3/192.6/4.9

9/13 **Wed** 수다날

후리가케볶음밥  
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)  
찜만두  
(1.2.5.6.10.13.16.18)  
얼큰우동국(1.5.6.13)  
장아찌1(13)  
돈육데리야끼오븐구이  
(5.6.10.13)  
총각김치(중)(9)  
엔요 요구르트(안)(2)  
에너지/단백질/칼슘/철  
832.7/44.8/273.5/6.0

9/14 **Thu**

혼합잡곡밥1(5)  
쇠고기미역국(중)(13.16)  
해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18)  
마라토제된닭(5.6.13.15)  
떡고구마맛탕1(5.6.13)  
배추김치(중식)(9.13)  
멜론소다(13)  
에너지/단백질/칼슘/철  
884.0/30.9/155.7/2.4

9/15 **Fri**

한우콩나물밥/양념장  
(5.6.13.16.18)  
우리콩청국장  
(5.6.9.13.16.18)  
매운돼지갈비찜  
(5.6.10.13.18)  
계란찜(1.9.13)  
연어까스(1.5.6.13)  
배추김치(중식)(9.13)  
에너지/단백질/칼슘/철  
746.0/44.8/178.6/4.6

9/18 **Mon**

혼합잡곡밥1(5)  
소고기무국(중)(16)  
돼지고기김치볶음  
(5.6.9.10.13)  
두부구이\*양념장(중)(5.6)  
버섯야채잡채  
(5.6.8.10.13.18)  
배추김치(중식)(9.13)  
레몬에이드(수제)1(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
826.3/35.3/145.0/4.7

9/19 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)  
꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18)  
치즈닭갈비(2.5.6.13.15)  
콩나물볶음1(5.13)  
옛날소세지전(1.2.5.6.10.13)  
배추김치(중식)(9.13)  
샤인머스켓(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
779.2/36.9/189.3/2.7

9/20 **Wed** 수다날

작은밥  
파이스프(중)(2.5.6.13.16)  
미트볼토마토스파게티  
(1.2.5.6.10.12.13)  
목살한입구이/스테이크소스(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추김치(중식)(9.13)  
수제오이피클(안)(13)  
보로로요구르트(중)(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
879.2/33.8/134.7/3.0

9/21 **Thu**

혼합잡곡밥1(5)  
부추오이무침(중)(5.6)  
돼지고기김치찌개  
(5.9.10.13)  
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
통살새우까스\*칠리소스  
(1.5.6.9.12.13)  
깍두기(중)(9.13)  
딸기요거트(2)  
에너지/단백질/칼슘/철  
827.4/25.4/136.6/2.3

9/22 **Fri**

혼합잡곡밥1(5)  
순대국(2.5.6.9.10.13.16)  
떡갈비감자조림  
(1.2.5.6.10.12.13)  
오이추진장무침  
(5.6.13)  
오리훈제구이(중)  
깍두기(중)(9.13)  
요구르트(안)(2)  
에너지/단백질/칼슘/철  
853.4/39.4/143.9/4.8

9/25 **Mon**

혼합잡곡밥1(5)  
쇠고기육개장7(5.6.13.16)  
졸면야채무침1(5.6.13)  
오징어김치전(중)(1.6.9.17)  
깍두기(중)(9.13)  
더블치즈함박스테이크7(1.2.5.6.10.12.13)  
아이스슈9(1.2.5.6.13)  
에너지/단백질/칼슘/철  
916.8/32.4/317.9/4.3

9/26 **Tue**

작은밥  
우삼겹짬뽕(냉면기)  
(1.2.5.6.9.10.13.17.18)  
가지나물(5.6)  
부링클치킨(1.2.4.5.6.12.13.15)  
떡갈비미니피자  
(1.2.5.6.10.12.13)  
배추김치(9.13)  
배  
에너지/단백질/칼슘/철  
754.2/48.2/556.6/18.5

9/27 **Wed** 수다날

김치볶음밥  
(2.5.6.9.10.13.15)  
맑은콩나물국(안)(5)  
감자튀김&케첩(5.6.12)  
열무김치((9)  
계란한도그(1.2.5.6.10.12.13.16)  
포카리스웨트  
송편  
에너지/단백질/칼슘/철  
832.2/33.3/271.0/4.5

9/28 **Thu**



9/29 **Fri**

◇ 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, 아귀, 조피볼락 : 국내산 \*꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 \*갈치 : 세네갈산, \*주꾸미 : 베트남산,

\* 명태 : 러시아산

\* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) \*다랑어/가공품 : 원양산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.