



아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나요? 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]

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

[식감에 따라 구분해요]

| | |
|---|---|
|  | 아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떨어진 것이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요. |
|  | 단감이 아닌 떫은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 납니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불려요. |

[감으로 만든 맛있는 간식]

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

달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

명절 음식 조리 및 보관 시

식중독 예방방법 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. 이번 소식지에서 한번 알아보아요!

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

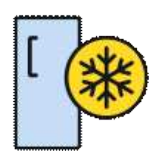


냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

보관 시



덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 식품안전나라, 플레티콘, 네이버 지식백과



2024. 9월 급식 식단 안내



| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
|--|--|---|--|---|
| 9/2 | 9/3 | 9/4 | 9/5 | 9/6 |
| 친환경귀리밥 소고기미역국(5.6.16) 두부숙것우침(5) 오리훈제야채우침(1.5.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 하루요거트(2) | 친환경울무밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 청경채나물(5.6) 오징어삼겹불고기(5.6.10.13.17) 스크램블에그(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 돌김자반(5) | 마니카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부팽이된장국(5.6) 꼬시래기야채초우침(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) | 친환경녹미밥 배없는순살감자탕(5.6.9.10.13) 애호박새우살볶음(9) 명태가스*샐러드(1.5.6.13) 총각김치(9) 파래김&양념장(5.6) | 친환경발아현미밥 하얀해물순두부(5.6.8.9.13.16.17.18) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8.13) 양념치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15) 가자미카레구이(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 상큼한 포도 |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 553.3/26.0/147.0/1.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 487.6/25.5/158.7/3.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철 547.7/18.1/290.7/3.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철 440.3/25.2/178.3/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 419.4/21.1/132.2/1.6 |
| 9/9 | 9/10 | 9/11 | 9/12 | 9/13 |
| 친환경갈송참쌀밥 감자유부두부된장국(5.6) 콩나물김가루우침(5.6) 오리간장불고기(5.6.13) 배추김치(9) 갯잎무쌈 자두주스 | 친환경버섯카로틴쌀밥 오징어무국(5.6.13.17) 토마토떡볶이&눈꽃치즈(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 실파숙주나물 배추김치(9) 달콤 열대과일 | 친환경목미밥 닭살칼국수(5.6.15) 순두부(5) 청경채부추겉절이(5.6.13) 부들부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 석박지(9) 식혜 | 친환경발아현미밥 한우불고기낙지탕(5.6.9.13.16.18) 근대된장우침(5.6.13) 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 시원한 메론 송편 | 친환경보리밥 조랭이떡국(1.5.6.13) 삼색나물우침(5.6) 약고추장(5.6.10.13.16) 수제소고기육전(1.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 쌀약과에그타르트(1.2.5.6) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 441.2/19.5/169.3/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 396.7/14.3/110.0/1.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/21.9/151.9/2.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 484.5/18.3/121.7/2.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철 502.3/18.7/146.3/2.8 |
| 9/16 | 9/17 | 9/18 | 9/19 | 9/20 |
| | | | 친환경발아현미밥 관자살미역국(5.6.18) 부들부들달걀찜(1.2.13) 부추잡채(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플 | 친환경오색미밥 우렁면장지개(5.6) 어린이김은깨묵우침(3.5.6.13) 통곡물실치볶음(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 상큼한 사과(13) |
| | | | * 에너지/단백질/칼슘/철 442.6/22.5/135.8/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 492.0/24.8/231.9/3.4 |
| 9/23 | 9/24 | 9/25 | 9/26 | 9/27 |
| 친환경기장차조밥 닭곰탕(5.6.15) 오이골뱅이진미채초우침(5.6.13.17) 집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12) 갈릭전갱이구이(5) 배추김치(9) 딸기바나나우유(2) | 친환경차수수밥 순두부맑은탕(5.6.18) 모듬야채피클(13) 오징어어묵우침(1.5.6.13.17) 황도토마토카프레제샐러드(1.2.3.5.6.11.12.13) 콘크림순살치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) | 친환경발아현미밥 한우순살갈비탕(1.5.6.16) 도토리묵야채우침(5.6.13) 삼치카레구이(2.5.6.10.12.13.16.18) 석박지(9) 바삭한 연유 마늘빵(2.5.6) 방울토마토(12) | 친환경혼합잡곡밥(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 순살안동식찜닭(5.6.13.15.16) 다시마채야채초우침(5.6.13) 노릇노릇두부구이*양념장(5.6.13) 배추김치(9) | 친환경기장귀리밥 황태포무계란국(1) 돈육보쌈(5.6.10) 쌈채소*쌈장(5.6.13) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 보쌈김치(9) 상하목장요구르트(2) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 512.7/26.8/149.1/1.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 467.7/23.5/142.6/1.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 478.1/24.2/66.4/4.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 452.8/26.5/299.6/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/31.7/169.1/6.9 |
| 9/30 | 선선한 가을바람을 느껴보세요. | | 식중독을 예방해 보아요. | |
| 친환경울무밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 닭봉데리야끼야채조림(5.6.13.15) 도라지사과초우침(5.6.13) 감자채야채볶음(5) 백김치(9) 상큼한 포도 | | | | |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 461.5/21.2/248.3/2.4 | | | | |
| 알려주기 정보 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④망고 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 | | | |
| 학교급식 식재료 원산지표시 | 쌀,밥,죽,누룽지: 국내산 | | 오리고기/가공품:국내산 | |
| | 콩/두부,콩국수,콩비지:국내산 | | 배추김치/배추,무,고춧가루:국내산 | |
| | 쇠고기/가공품: 국내산(한우) | | 고등어,삼치,방어,갈치,아귀:국내산 | |
| | 돼지고기/가공품:국내산 | | 명태: 러시아산 | |
| | 닭고기/가공품:국내산 | | 수산물/가공품:국내산(일본산 금지) | |
| | | | 전복,우렁쉥이: 국내산 | |