2023년 8월 30일

[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육

교육통신 <제60호>

2023년도 9월 월간식단 및 영양소식지

홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569

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?

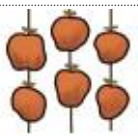
[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

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

[감으로 만든 맛있는 간식]

 건시(곶감)	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
반건시	곶감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
감말랭이	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 시기에요. '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 시기에요. 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 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사 음식으로 올려요.

[강강술래]

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

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

9월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내
(http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관)
* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우)
* 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다랑어: 원양산
* 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산
* 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용 안함.

◇ 알레르기 정보
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑲잣

9/1 Fri
・보리밥 ・종합어묵국(1.5.6.13.18) ・건파래볶음(13) ・버섯잡채(5.6.13.18) ・매운갈비찜 (5.6.10.13.18) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/32.4/151.0/3.8

9/4 Mon	9/5 Tue	저단소 9/6 Wed	9/7 Thu	9/8 Fri
・흑미밥 ・돈육김치찌개 (5.6.9.10) ・꽈리고추멸치볶음 (5.6.13) ・꿀간장닭봉조림 (5.6.13.15) ・오지치즈후라이 (2.5.6.10.16) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 928.6/43.8/361.7/3.2	・보리밥 ・쇠고기미역국(5.6.16) ・닭갈비(5.6.13.15) ・바질크림떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16) ・배추김치(9) ・황치즈뽀또똥카롱 (1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/41.4/531.1/5.3	・잔치국수(1.5.6) ・김가루주먹밥 ・부추양파초절임 (5.6.13) ・두부찜/참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) ・꼬마꽈배기 (1.2.5.6.13) ・오이부추겉절이 (5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 768.7/28.5/184.9/7.7	・차수수밥 ・꽃게된장국(5.6.8) ・청포묵김무침(5.6) ・안동찜닭 (5.6.13.15.18) ・김치제육만두 (1.5.6.10.18) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/46.6/212.0/5.0	・보리밥 ・북어달걀국(1.5.6) ・수육(전지)(5.6.10) ・오징어채소초무침 (5.6.13.17) ・콩나물무침(5) ・상추/쌈장(5.6) ・배추겉절이(5.6.9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/47.4/218.3/5.3
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed	9/14 Thu	9/15 Fri
・보리밥 ・소고기뭇국(5.6.16) ・치커리유자청무침 5.6.13) ・돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) ・참치달걀말이 (1.5.16.18) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/37.0/109.0/3.5	・현미밥 ・건새우아욱된장국 (5.6.9) ・쫄면채소무침 (5.6.13) ・참나물무침 ・돈육마늘간장볶음 (5.6.10.13) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/36.0/360.7/4.2	・탄탄멘 (2.4.5.6.9.10.13.16.17.18) ・현미밥(소) ・꼬들단무지 ・순살가라아게 (1.5.6.15) ・배추김치(9) ・애플망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 920.7/38.3/89.9/4.0	・귀리밥 ・고추장찌개(5.6.10) ・오이고추된장무침(5.6) ・대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) ・짜장떡볶이(1.2.5.6.13) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/37.4/168.2/3.4	・흔합잡곡밥(5) ・새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) ・명엽채간장볶음 (1.5.6.13) ・로제찜닭 (2.5.6.12.13.15) ・베이컨감자채전 (1.5.6.10) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/37.1/126.7/2.4
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed	9/21 Thu	저단소 9/22 Fri
・흔합잡곡밥(5) ・소고기낙지탕(5.6.16) ・양배추샐러드(사우전드아일랜드)(1.5.12.13) ・마늘쫑햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) ・수제치킨까스 (1.2.5.6.15) ・배추김치(9) ・돈까스소스(데미그레이) (5.6.12.13.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 809.7/40.6/110.7/3.3	・귀리밥 ・유부맑은국(5.6.7.13.18) ・폭찹스테이크 (5.6.10.12.13.16) ・크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) ・아몬드또띠아칩 (2.5.6.13) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 879.9/44.7/338.7/4.3	・돈육김치볶음밥/햄구이 (1.2.5.6.9.10.13.18) ・콩나물국(5.9) ・양상추사과샐러드 (1.2.5.6.12) ・옥수수콘피자 (1.2.5.6.10.13) ・배추김치(9) ・자두에이드 에너지/단백질/칼슘/철 771.8/25.7/245.4/2.3	・차수수밥 ・소고기버섯샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18) ・꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) ・묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) ・김부각(5) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/38.9/155.2/3.3	・흑미밥 ・김치수제비(5.6.9) ・미역줄기맛살볶음 ・순살삼치엿장조림 (5.6.13.18) ・고구마그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 814.4/29.8/277.2/3.0
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
・흔합잡곡밥(5) ・우거지감자탕(5.6.10) ・말린도토리묵볶음 (5.6.13.18) ・스마일감자(5.6.12) ・피자함박스테이크 (체다치즈) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 680.8/34.3/246.1/3.5	・현미밥 ・돈육순두부찌개 (5.9.10.13) ・콩조림(5.6.13) ・순살파닭(5.6.15) ・배추김치(9) ・포도(켐벨) 에너지/단백질/칼슘/철 753.7/38.3/168.0/3.8	・영양찰밥(5) ・바지락국(18) ・치즈김치전 (1.2.5.6.9) ・새송이떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.16.18) ・배추김치(9) ・송편 ・도시락김(카카오) 에너지/단백질/칼슘/철 818.0/42.1/225.9/8.2		