


행복한 미래를 가꾸는 청하교육	교육통신 <제45호> 2024학년도 8,9월 월간식단 및 영양소식지	
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

재미있는 가을 음식 속담

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

♦ 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 펴게 한다.

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

♦ 가을 가지는 며느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋은데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 며느리에게 위험할 수도 있어서 생긴 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 생긴 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. 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, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘

8,9월 학교급식 식단 안내

	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
	<ul style="list-style-type: none">• 누룽지삼계탕 (15)• 후리가케밥(소) (1.2.5.6.9.13.16.18)• 오이고추된장무침(5.6)• 참치김치전(5.6.9.16.18)• 깍두기(9)• 아이스비스킷슈 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 868.5/52.9/188.2/3.3	<ul style="list-style-type: none">• 오므라이스/데미그레아소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)• 미소된장국(5.6)• 유자단무지맛살냉채 (5.6.13)• 닭강정/고추장소스 (4.5.6.12.13.15)• 배추김치(9)• 포도 (캠벨) 에너지/단백질/칼슘/철 851.6/37.6/139.7/4.8	<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 차돌박이된장찌개 (5.6.16)• 파리고추감자조림 (5.6.13)• 양상추키위샐러드 (1.2.5.6)• 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 738.9/33.4/160.1/2.7	<ul style="list-style-type: none">• 커리밥• 우리쌀머핀 (1.2.5.6)• 순두부달걀국 (1.5.6)• 돼지족발 (10)• 배추겉절이(9.13)• 비빔막국수(3.5.6.13)• 상추/쌈장(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 888.0/41.4/211.7/4.2
9/2 Mon	저단소 9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 게살달걀국(1.5.6.8)• 청경채무침• 마파두부 (5.6.10.12.13.18)• 수제유린기 (5.6.13.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 697.5/35.5/220.0/3.3	<ul style="list-style-type: none">• 흑미밥• 참치김치찌개 (5.6.9.16.18)• 쥐포채볶음(1.5.6.13)• 김달걀말이(1.5)• 자반고등어구이(5.6.7)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 857.9/50.0/174.9/5.0	<ul style="list-style-type: none">• 버터치킨카레 (2.5.6.12.13.15.16.18)• 갈릭버터난(5.6)• 콩나물국(5.9)• 참나물겉절이(5.6.13)• 새우튀김/머스타드 (1.2.5.6.9)• 배추김치(9)• 아이스망고요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 905.5/24.4/302.4/2.6	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 쇠고기미역국(5.6.16)• 돈육고추장불고기 (5.6.10.13)• 어묵잡채(1.5.6.13.18)• 배추김치(9)• 쌀미카레(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/33.6/195.8/5.2	<ul style="list-style-type: none">• 커리밥• 소고기버섯샤브샤브국 (5.6.13.16.18)• 시리얼콘샐러드 (1.2.5.6.10.13)• 열갈이된장무침(5.6)• 자메이카닭봉구이 (5.6.13.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 824.4/35.5/136.7/3.0
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 우거지감자탕(5.6.10)• 토마토카프레제 (2.12.13)• 마늘쫄어묵볶음 (1.5.6.13)• 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 908.9/50.4/244.7/3.4	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 유부맑은국(5.6.13.18)• 치커리유자청무침 (5.6.13)• 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16)• 큐브목살스테이크 (5.6.10.12.13.16)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 909.7/36.8/259.7/3.3	<ul style="list-style-type: none">• 대파달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18)• 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18)• 단무지무침• 크림레몬새우볼 (1.2.5.6.9.13)• 배추김치(9)• 딸기요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 803.3/38.1/296.5/3.7	<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 한우육개장(5.6.13.16)• 양배추샐러드(코울슬로) (1.5.13)• 미역줄기맛살볶음• 콘소메치킨(5.6.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 776.7/32.2/210.7/4.5	<ul style="list-style-type: none">• 흑미밥• 소고기묵국(5.6.16)• 단호박갈비찜 (5.6.10.13.18)• 돈육갯잎전(1.5.6.10)• 배추김치(9)• 식혜• 참깨모시송편 에너지/단백질/칼슘/철 895.6/39.6/100.4/2.8
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
<div><div>보름달처럼 풍성한 한가위 보내세요♡</div></div>			<ul style="list-style-type: none">• 소고기채소죽(5.6.16)• 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.13)• 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13)• 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.15)• 배추김치(9)• 주시쿨(자두맛) 에너지/단백질/칼슘/철 943.1/42.2/220.9/4.2	<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 굴림만두완자국 (1.5.6.10.16.18)• 매콤순두부양념조림 (5.6.13)• 숙주맛살무침• 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 741.2/31.1/101.2/3.2
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	저단소 9/26 Thu	9/27 Fri
<ul style="list-style-type: none">• 흑미밥• 한우마라탕(+중국당면) (1.2.4.5.6.12.13.16.18)• 꼬들단무지• 수제탕수육(5.6.10.13)• 배추김치(9)• 피크닉(사과)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 790.5/26.3/117.9/3.0	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 열갈이된장국(5.6)• 김치비빔국수(5.6.9.13)• 갯잎순볶음(5.6)• 목삼겹오브구이(10)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/34.0/256.0/3.3	<ul style="list-style-type: none">• 닭갈국수(5.6.15)• 보리밥(소)• 배추겉절이(9.13)• 도토리묵무침(5.6.13)• 단호박부추전(5.6)• 스모어와플쿠키 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 777.3/25.3/94.8/2.9	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 해물순두부찌개 (5.9.10.13.17.18)• 달걀찜(1.13)• 콩나물무침(5)• 순살삼치데미그레아소스조림 (5.6.13)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/45.9/188.7/5.4	<ul style="list-style-type: none">• 커리밥• 떡만두국 (1.5.6.10.16.18)• 리코타치즈샐러드 (2.12.13)• 묵은지순살찜닭 (5.6.9.13.15)• 잔멸치유줄리볶음 (2.4.5.6.11.12.13.14)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 813.3/40.4/242.4/4.6
9/30 Mon	<div>◇ 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</div>			