



# 꿈 · 사랑 · 멋이 넘치는 이백가정통신

담당

급식담당

전화

(063)635-2919

## 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 몸 속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

### ♦ 가을 가지는 며느라가 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 없애 줘요.

### ♦ 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

### 조리 전



음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기

### 섭취 시

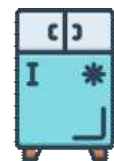


조리 후 2시간 이내에 섭취하기

### 보관 시



뉘개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장본 뒤 빠른 시간 내 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기



식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기



냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

## 9월 학교급식 식단 안내

<div>9/2 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16) 묵은지된살볶음 (5.6.9.13.15) 비름나물무침(5.6) 열무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.1/33.2/366.0/5.1</div>	<div>9/3 Tue 건강초밥날</div> <div>친환경통밀밥(6) 전주식콩나물국밥(5.6.9.17) 고등어무조림(5.6.7.13) 채식너비아니야채조림 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.3/29.1/387.5/5.1</div>	<div>9/4 Wed 수다날</div> <div>채소비빔밥(5.13) 호박잎된장국(5.6) 데리야끼닭봉오븐구이 (5.6.13.15) 달걀후라이(1)/무생채(9.13) 요구르트(2) 한우약고추장(5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/34.5/444.9/4.8</div>	<div>9/5 Thu</div> <div>친환경차조밥 손수제비(5.6) 두부간장조림(5.6.13) 고추장오리불고기&amp;무쌈 (5.6.13.18) 배추김치(9) 토마토꿀절임(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/23.1/236.4/3.6</div>	<div>9/6 Fri 생일밥상</div> <div>친환경구리밥 소고기미역국(5.6.9.16) 시래기돼지갈비찜 (5.6.10.13) 시금치무침 배추김치(9) 아이스왕슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.1/34.0/434.8/4.9</div>	
<div>9/9 Mon</div> <div>친환경영양잡곡밥(5) 연두부버섯탕(5.6.9) 대파제육볶음 (5.6.10.13.16) 달걀짜리장조림(1.5.6.13) 참나물무침(13) 배추김치(9) 김부각(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/35.4/338.4/4.6</div>	<div>9/10 Tue 건강초밥날</div> <div>친환경찰녹미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 식물성미트볼케찹조림 5.6.12.13.18 도라지사과초무침(5.6.13) 갈릭크런치생선가스&amp;소스 (1.2.5.6) 배추김치(9)/배 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/37.0/263.6/4.0</div>	<div>9/11 Wed 수다날</div> <div>짜장밥(5.6.10.13.16) 복어달걀국(1.5) 오곡귀바로우&amp;소스 (5.6.10.11) 중국식오이당탕이 (4.5.6.13) 배추김치(9) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.7/30.4/273.8/7.8</div>	<div>9/12 Thu</div> <div>친환경찰쌀현미밥 꽃게탕 (5.6.8.9.13) 분모자로제찜닭 (2.5.6.10.13.15.16) 고춧잎나물무침(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/34.0/481.1/5.9</div>	<div>9/13 Fri 추석밥상</div> <div>친환경용무밥 닭곰탕(5.15) 돈육김치볶음*온두부 (5.6.9.10.13) 연근조림 (5.6.12.13) 배추김치(9) 우리쌀꽃송편(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/37.3/151.5/3.3</div>	
<div>즐거운 추석연휴 되세요!</div>				<div>9/19 Thu</div> <div>친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간소새우강정(5.6.9.13) 갯잎찜(5.6) 마늘쫄면치볶음(5.6.13) 총각김치(9)/사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.0/28.4/404.1/3.9</div>	<div>9/20 Fri</div> <div>친환경조각서리태밥(5) 청국장찌개(5.6.9) 보쌈&amp;상추&amp;쌈장 (5.6.10) 비빔막국수(3.5.6) 보쌈김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/38.3/294.6/5.5</div>
<div>9/23 Mon</div> <div>친환경찰홍미밥 애호박고기찌개 (5.6.10.13) 오리훈제부추볶음 (5.6.13.18) 브로콜리땅콩소스무침 (1.4.5.13) 배추김치(9)/포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/30.2/272.2/4.3</div>	<div>9/24 Tue 건강초밥날</div> <div>친환경혼합15곡밥(5) 추어탕(5.6.13) 쫄깃현미떡볶이&amp;통설오징어링 (1.2.5.6.13.16.17) 가자미양념구이(5.6.13) 청경채겉절이(5.6.13) 배추김치(9)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/35.3/540.9/6.8</div>	<div>9/25 Wed 수다날</div> <div>단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 견새우아욱된장국(5.6.9) 파닭치킨(1.5.6.15) 미나리맛살무침 깍두기(9) 청포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.1/33.2/374.3/4.9</div>	<div>9/26 Thu</div> <div>친환경찰기장밥 들깨순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(9) 바게트프렌치토스트 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/33.5/395.6/6.0</div>	<div>9/27 Fri 가을소풍</div> <div></div>	
<div>9/30 Mon</div> <div>친환경차조밥 꼬물이만두국 (1.2.5.6.9.10.16.18) 닭갈비볶음*김비빔면 (1.5.6.13.15) 고구마줄기된장무침 (5.6.13) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.9/27.0/363.5/3.2</div>	<div>★ 원천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ★ * 쌀:남원시 유기농쌀* 콩:국내산, 두부:콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산/국내산 * 광어/가공품:국내산/러시아 아귀,미꾸라지,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물:가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 참돔, 우렁쌈이(명게) 사용 안함!</div>			<div>◇ 영양 및 원산지 정보안내 https://schooljbedu.kr/jb-wonchon -&gt; 알림 마 당 -&gt; 식 생활관-&gt;급식게시판 ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 원산지(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>	<div>◇ 일례기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산삼, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ◇ 매주 화요일 건강초밥날(저탄소식단), 매주 수요일은 다먹는날을 운영하고있습니다.</div>