



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고! 맛있는 NEW 영양소식 2024년 9월호

행복한교육
모든 아이는 우리 모두의 아이

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 도움됩니다.

◆ 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.

◆ 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.

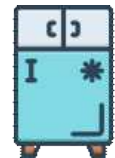


명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

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

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 수입산	국내산	국내산	국내산	베트남 산	국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
· 참쌀밥 · 감자수제비(1.5.6.9) · 오리불고기(5.6.13) · 팽이버섯구이(5.6.13.18) · 부추양파무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 한입에쏘옥젤리	· 기장밥 · 부대찌개*면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) · 안동찜닭(5.6.13.15) · 지리멸치볶음(13) · 근대된장무침(5.6) · 배추김치(9)	· 크래미볶음밥(1.5.6.13.18) · 우동장국(1.2.5.6.9) · 토마토소스품은함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13) · 치커리무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 녹차칼슘쌀밥 · 동태탕(5.6) · 돈육새송이계란장조림(1.5.6.10.13) · 시리얼고구마맛탕(2.5.6.13) · 배추김치(9) · 바나나	· 보리밥 · 닭곰탕(5.6.15) · 오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) · 우영채조림(5.6.13) · 콩나물무침(5) · 김구이 · 배추김치(9)
열량:689.4kal /단백질:20.4g	열량:643.9 kal /단백질:28.5g	열량:825.6kal /단백질:29.1g	열량:664.2kal /단백질:24.8g	열량: 716.9kal /단백질:31.5g
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
· 현미밥 · 채개장(1.5.6) · 간장불고기(5.6.10.13) · 김말이튀김(1.5.6.16) · 깻잎찜(5.6.13) · 배추김치(9)	· 차수수밥 · 들깨감자두부국(5.6) · 돼지등뼈김치찌개(5.6.9.10.13) · 양배추콘샐러드(1.5.13) · 메밀전병(1.2.3.5.6.10.16.18) · 총각김치(9)	· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 열무된장국(5.6.8.9.16.17.18) · 참쌀튀바로우(1.5.6.10.12.13.18) · 진미채야채무침(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 울무밥 · 유부김치국(5.9) · 돼지고기볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) · 주키니파스타(1.5.6.10.13.18) · 브라운브레드&딸기잼(1.2.5.6.13) · 깻두기(9)	· 잡곡밥(5) · 소고기미역국(5.6.16) · 떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) · 수제산적(1.2.5.6.10.15.16) · 오이초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 송편
열량:610.3kal /단백질:23.8g	열량: 696.3kal /단백질:30.1g	열량: 757.1kal /단백질:29.9g	열량: 796.9kal /단백질:42.1g	열량: 801.6kal /단백질:31.0g
9/16	9/17(추석)	9/18	9/19	9/20
			· 클로렐라쌀밥 · 어묵국(1.5.6.7.13.18) · 고등어구이(5.7) · 수제두부까스(1.2.5.6.12.13.18) · 실곤약무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 참쌀밥 · 시래기된장국(5.6) · 돈사태떡조림(5.6.10.13) · 비엔나콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) · 청경채겉절이(9) · 볶음김치(5.9)
열량:764.9kal /단백질:33.7g			열량:707.8kal /단백질:38.1g	
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
· 참쌀밥 · 버섯된장국(5.6) · 불향주꾸미불고기(5.6.10) · 알감자조림(5.6.13) · 배추김치(9) · 수제딸기요거트(2)	· 강황밥 · 들깨미역국(5.6) · 오향장육*무쌈(5.6.10.13) · 우렁초무침(5.6.13) · 델리만주(1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 귀리밥 · 파송송계란국(1) · 새우까스*타르소스(1.5.6.9) · 돈채짜장볶음(5.6.10.13.16) · 고구마순무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 흑미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 카레맛치킨*소스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 가지양파볶음(5.6) · 열대과일샐러드(1.2.5.6) · 총각김치(9)	· 참쌀밥 · 열갈이된장국(5.6) · 매콤닭봉조림(5.6.13.15.18) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 숙주감자루무침 · 배추김치(9)
열량: 582.1kal /단백질27.9g	열량: 830.5kal /단백질:37.4g	열량: 688.7kal /단백질:33.5g	열량: 933.3kal /단백질:32.8g	열량:614.6 kal /단백질:30.6g
9/30				
· 기장밥 · 돼지고기(2.5.6.10) · 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) · 미역줄기볶음(5.6) · 깻두기(9) · 야채스틱&쌈장				
열량: 584.9kal /단백질:19.1g				