



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

맛있는 NEW 영양소식

2024년 9월호

군산경포
초등학교

우) 54033

군산시 백릉로 75

교무실 063)445-4772

행정실 063)445-0611

FAX 063)445-9744

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 없애줘요.

♦ 봄 조개, 가을 낙지

봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생김 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

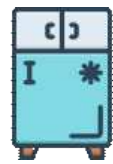
명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

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

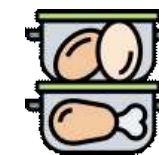


조리 후 2시간 이내에
섭취하기



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

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	꾸꾸미/가공품	다랑어/가공품	우렁챙이/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	중국산/중국산	원양산/원양산	국내산/국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, 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	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
9/2 녹미밥 콩나물김치국(5.9) 미니단호박꿀찜 아욱된장무침(5.6) 낙지새우불고기(5.6.9.10) 비엔나어묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9)	9/3 흑미밥 설렁탕(16) 도토리묵참나물무침(5.6.13) 두부전(1.5.6) 깍두기(9) 샤인머스켓 잡채미니호떡(1.5.6.10.16.18)	9/4 소시지카레볶음밥(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 양송이스프(2.5.6.13.16) 소고기토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 요거과일샐러드(1.2.5.6.11.12) 치킨까스(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	9/5 보리밥 얼갈이배추된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 근대된장무침(5.6) 고구마무스치즈달걀비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 굴	9/6 밀쌀밥(6) 소고기미역국(5.6.16) 김치잡채(5.6.9.13) 애호박전(5) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 생일케이크(1.2.5.6)
열량:542.1kcal/단백질:29.3g	열량:585.3kcal/단백질:16.3g	열량:726.0kcal/단백질:23.4g	열량:611.7kcal/단백질:28.3g	열량:722.6kcal/단백질:16.8g
9/9 초록밥상 잡곡밥(5) 청국장찌개(5.6.9) 고구마줄기나물 감자채볶음(5) 고추장전갱이구이(5.6) 깍두기(9) 멜론	9/10 차수수잡곡밥 소고기배추국(5.6.16) 숙주나물 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 양배추&쌈장(5.6.13) 배(13)	9/11 계란볶음밥(1.5.6.13.18) 어묵잔치국수(1.5.6) 무장아찌무침(13) 조랭이떡볶이(1.5.6.13) 김말이&채소튀김(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 자두매실주스	9/12 현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.18) 오이사과무침(13) 천사채맛살샐러드(1.5.13.13.18) 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 요구르트(2)	9/13 잡곡밥(5) 소고기청포묵국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.10.13) 콩나물당면무침(5) 깻잎전(1.5.6.10.15.16) 오색전(1.5.6) 배추김치(9) 송편
열량:450.2kcal/단백질:24.0g	열량:604.6kcal/단백질:29.1g	열량:705.5kcal/단백질:20.0g	열량:626.4kcal/단백질:19.0g	열량:712.1kcal/단백질:31.8g
9/16 추석연휴	9/17 추석	9/18 추석연휴	9/19	9/20
			9/19 홍미밥 바지락칼국수(6.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 골뱅이무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 상추쌈 파인애플	9/20 보리밥 아욱된장국(5.6) 메추리알새송이버섯조림(1.5.6.13) 포시래기배무침(5.6.13) 청파래게살튀김(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 초코크로와상(1.2.5.6)
			열량:651.1kcal/단백질:37.7g	열량:685.5kcal/단백질:19.9g
9/24 현미밥 오징어누룽지달걀국(1.17) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 비름나물무침(5.6) 새송이애호박볶음(5) 깍두기(9) 고르곤잘릭피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	9/25 밀쌀밥(6) 근대된장국(5.6) 진미채간장조림(1.5.6.13.17) 머위나물(5.6) 마라로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나	9/26 현미밥 해물짬뽕(5.6.8.9.13.16.17.18) 청경채무침(9) 크림새우샐러드(1.3.5.6.9.12.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 단무지 요구르트(2)	9/27 귀리밥 동태살찌개(5.6.13) 시금치스크램블(1.5.6.13.18) 간장불고기(5.6.10.13.18) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 고감콘고로케(1.5.6)	9/28 흑미밥 닭곰탕(5.6.15) 우엉채엿조림(5.6.13) 방풍나물무침(5.6.13) 오징어순대볶음(2.5.6.10.13.16.17) 깍두기(9) 사과(13)
열량:664.7kcal/단백질:30.5g	열량:731kcal/단백질:29.3g	열량:666.2kcal/단백질:25.7g	열량:574.3kcal/단백질:34.5g	열량:614.5kcal/단백질:26.6g
9/30 현미밥 참치김치찌개(5.9) 시금치무침(5.6.13) 버섯계란말이(1.5) 파채떡갈비구이(5) 깍두기(9) 샤인머스켓				
열량:630.9kcal/단백질:23g				