







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?

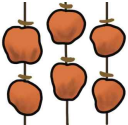


[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떫은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	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]

	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
	곶감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
	감을 조각해서 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 시기예요. '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 시기예요. 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 고치에 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 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

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/ 가공품
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용													
	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 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.													

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
				9/1 녹두밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 과일샐러드(1.2.5.11.12) 아욱된장무침(5.6) 청경채소불고기(5.6.13.16) 깍두기(9) 타코야끼(5.6.13) 열량:681.8kcal/단백질:36.1g
9/4 홍미밥 소고기샤브국(5.6.7.16.18) 근대된장무침(5.6) 브로콜리다시마초회(5.6.13) 낙지새우불고기(5.6.9.10) 날치알계란말이(1.5) 배추김치(9) 열량:626.3kcal/단백질:38.3g	9/5 녹미밥 애호박두부된장국(5.6) 돼지고기알감자조림(5.6.10.13) 순살아귀찜(5.6.13) 비름나물무침(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓 열량:565kcal/단백질:27.1g	9/6 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 어묵꼬치찜우동(1.5.6) 얼갈이배추된장무침(5.6) 당면떡볶이(1.5.6.12.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 마시는 복숭아젤리(11.13) 열량:743kcal/단백질:26.6g	9/7 차수수잡곡밥 한우된장찌개(5.6.13.16) 김치잡채(5.6.9.13) 닭갈비(5.6.13.15) 두부전(1.5.6) 깍두기(9) 식머리찰떡 열량:853.8kcal/단백질:35.2g	9/8-향토음식 충청도 밥밥 계국지(5.6.8) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 견과류대추멸치볶음(13.14) 오리훈제&무쌈 배추김치(9) 우리쌀호두과자(1.2.5.6.14) 열량:671.6kcal/단백질:31.3g
9/11 현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 계란찜(1.2.5.9.13) 참나물무침 떡갈비(5.6.13) 김구이 총각김치(9) 청포도주스(13) 열량:627.1kcal/단백질:25.4g	9/12 흑미밥 황태감자국(1.5) 콩나물오색채(1.5.6.8) 오징어볶음(5.6.13.17) 스노우어니언순살치킨(1.2.5.6.15) 총각김치(9) 굴 열량:573.3kcal/단백질:25.4g	9/13 깍두기볶음밥(5.6.9.13.18) 호박버섯된장찌개(5.6) 삼겹살구이(10) 백김치(9) 딸바라메(2) 칼집소시지(2.5.6.10.15.16) 쌈&쌈장(5.6.13) 열량:637.2kcal/단백질:24.6g	9/14 귀리밥 소고기미역국(5.6.16) 머쉬룸두움바파스타(1.2.5.6.10.13) 양배추콘샐러드(1.2.5.6.13) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 우리쌀단풍케이크(1.2.5.6) 열량:772kcal/단백질:21.8g	9/15 밀쌀밥(6) 콩가루배추된장국(5.6.16) 오이부추무침(5.6.13) 김치오리불고기(9.13) 비엔나어묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 백김치(9) 팔시루떡 열량:682.25kcal/단백질:25.7g
9/18 기장밥 불낙전골(16) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 시금치무침(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 고구마쥬러스맛탕(1.2.5.6.13) 총각김치(9) 열량:589.1kcal/단백질:26.7g	9/19 차조밥 바지락갈국수(6.18) 톳두부무침(5) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 느타리버섯가지볶음(5.6) 배추김치(9) 멜론 열량:579.7kcal/단백질:18.5g	9/20 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 표고버섯두부된장국(5.6) 토마토치즈새싹샐러드(1.2.3.5.6.12) 공룡치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일푸딩 열량:696.6kcal/단백질:27.8g	9/21 현미밥 오징어콩나물김치국(5.9.17) 호박죽(13) 메추리알돼지고기장조림(1.5.6.10.13) 미역줄기볶음(5.6) 배추김치(9) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.15.18) 열량:675kcal/단백질:33.5g	9/22 잡곡밥(5) 참대구코다리알탕(5.6) 배추나물(5) 새송이애호박볶음(5) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 약과에그타르트(1.2.5.6) 열량:737.7kcal/단백질:36.3g
9/25 제육야채덮밥(5.6.10.13) 시금치된장국(5.6) 무시래기조림(5.6) 숙주당근나물 울외장아찌무침 배추김치(9) 사과(13) 열량:553kcal/단백질:26g	9/26 녹두밥 설렁탕&소면(5.6.16) 오징어초무침(5.6.13.17) 도토리묵무침(5.6.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 요구르트(2) 열량:630.4kcal/단백질:22.3g	9/27 잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 돼지갈비떡찜(5.10.13) 삼색나물(5.6.13) 명태전(1.5.6) 배추김치(9) 송편 열량:758.1kcal/단백질:34.1g	9/28-추석연휴 	9/29-추석 