





9월 영양소식지 및 식단 안내



아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기 예방에 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]

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

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떨어진 맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 짙은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 납니다. 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 조각내서 건조 시켜 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 맺히는 데서 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 가을걸이를 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 꼬치에 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

9월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/~>학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을
함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는
음식은 주의해 주시기 바랍니다.

9/1 Fri ● 9월 생일밥상

· 친환경현미밥
· 새우살미역국(5.6.9)
· 두부간장조림(5.6)
· 오리불고기(반달포도무쌈)(5.6.13)
· 애호박꽃말살볶음(9.13)
· 배추김치(9)
· 치즈케익(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
756.0/31.6/232.8/3.4

9/4 Mon

9/5 Tue

9/6 Wed ● 수다날

9/7 Thu

9/8 Fri

재량휴업일

· 친환경찰현미밥
· 돼지등뼈감자탕(5.6.10)
· 순살고등어무조림(5.6.7)
· 오이초무침(13)
· 현미등그랑탕(5.6.10.15.16)
· 백김치(9)
· 비타호르초추스(11.12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
580.6/25.8/150.8/3.5

· 햄달걀볶음밥(1.5.6.8.10.12.13.16)
· 순한소고기마라탕(2.5.6.9.10.15.16.17.18)
· 칼슘부추물만두(1.5.6.10.16.18)
· 치킨튀바로우(1.2.5.6.10.12.15)
· 배추김치(9)
· 파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
623.7/22.2/92.3/7.8

· 친환경찰쌀현미밥
· 낙지연포탕(5.18)
· 느타리깻잎초무침(5.6)
· 용가리치킨너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15)
· 등갈비양념구이(2.5.6.10.12.13.15.16)
· 배추김치(9)
· 바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.4/31.9/73.6/3.0

· 친환경귀리밥
· 크림카레우동(2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18)
· 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.16)
· 순살찜닭(5.6.13.15)
· 팽이버섯부추무침
· 깍두기(9)
· 친환경사과즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
693.2/32.7/92.8/2.4

9/11 Mon ● 지구살리기데이

9/12 Tue

9/13 Wed ● 수다날

9/14 Thu

9/15 Fri

· 친환경발아현미밥
· 해물뽕볶음(6.9.13.17.18)
· 숙주나물무침
· 순살가자미카레구이(2.5.6.12.15.16.18)
· 채식만두떡강정(5.6.11.12)
· 배추김치(9)
· 자두추스(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
481.9/21.7/75.6/1.6

· 친환경혼합잡곡밥(5)
· 감자호박된장국(5.6)
· 논꽃치즈떡볶이(1.2.5.6)
· 돼지양념구이(5.6.10.13)
· 보쌈김치(9)
· 방울토마토(12)
· 상추+오이스틱(쌈장)(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
551.2/26.4/91.0/2.2

· 친환경쌀밥
· 토마토스파게티(2.5.6.10.12.15.16.18)
· 블루베리샐러드(1.2.5)
· 페스츰리겉돈까스(브라운)(1.2.5.6.10.12.15.16.18)
· 배추김치(9)
· 구이김
· 양송이크림수프(2.5.6.13.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철
722.3/17.0/93.1/1.8

· 친환경찰기장밥
· 순대국(5.6.8.15.16)
· 부추배무침(5.6.9)
· 허브달걀살채소볶음(1.5.6.10.15.16)
· 해물김치전(1.6.9.13.17)
· 총각김치(9)
· 꿀떡(5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
654.7/27.7/77.5/3.2

· 친환경차수수밥
· 꿀게된장국(5.6.8)
· 베이컨감자채볶음(1.2.5.6.10)
· 호환멸치볶음(5.6.9.13)
· 순살양념치킨(5.6.12.15)
· 배추김치(9)
· 포도(거봉)
* 에너지/단백질/칼슘/철
500.2/34.1/109.8/2.2

9/18 Mon

9/19

9/20 Wed ● 수다날

9/21 Thu

9/22 Fri

· 친환경발아찰현미밥
· 돼지김치찌개(5.6.9.10)
· 함박스테이크(토마토우스터)(5.6.10.12.13.16.18)
· 꽃말살샐러드(1.5.6.8.16)
· 애호박새우살볶음(9.13)
· 감자튀김(케첩)(5.6.12)
· 깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
720.9/32.4/154.7/2.5

· 친환경차조밥
· 소고기무국(5.6.8.16)
· 채소달걀찜(1)
· 닭갈비(2.5.6.13.15)
· 애너타리버섯볶음(1.5.6.13)
· 배추김치(9)
· 사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
551.1/33.4/94.9/3.2

· 짜장밥(2.5.6.10.18)
· 달걀살파국(1)
· 수제탕수육(소스)(1.5.6.10.11.12.13)
· 배추김치(9)
· 요거트과일샐러드(2.11.12)
· 반달단무지(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
538.3/25.5/88.8/1.7

· 친환경올무밥
· 떡국(1.16)
· 깻잎겉절이(13)
· 주꾸미낙지볶음(5.6)
· 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16)
· 총각김치(9)
· 초코칩트위스트(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
583.4/30.2/82.5/3.5

· 친환경조각서티레밥(5)
· 버섯된장국(5.6)
· 훈제오리부추찜(머스터드)(1.2.5.6.16)
· 치커리사과무침(5.6.13)
· 참치김치볶음(5.6.9.13)
· 무생채(13)
· 사과워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
554.3/21.8/60.9/2.9

9/25 Mon ● 지구살리기데이

9/26 Tue

9/27 Wed ● 수다날

9/28 Thu

9/29 Fri

· 친환경찰보리밥
· 순두부찌개(1.5.6.17.18)
· 열갈이무침(5.6)
· 김치잡채(5.6.10.13)
· 순살크런치생선까스(타르타르)(1.5.6.9.13)
· 깍두기(9)
· 배
* 에너지/단백질/칼슘/철
507.8/20.5/187.8/3.1

· 친환경현미밥
· 콩나물국(5.6)
· 돼지갈비찜(5.6.10)
· 도토리묵무침(5.6)
· 애호박햄전(1.2.5.6.10.15.16)
· 배추김치(9)
· 요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.9/29.7/98.7/1.9

· 숙채비빔밥(약고추장)(5.6.13.16)
· 유부된장국(5.6)
· 사각어묵볶음(1.5.6.13)
· 떡갈비스테이크소볶음(2.5.6.10.16)
· 배김치(9)
· 송편
· 유기농쌀식혜(1.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
678.3/25.3/112.1/2.9

즐거운
추석연휴
되세요.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡), 찹쌀, 현미: 국내산
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
* 우렁콩 : 국내산
* 다량어: 원양산

* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
* 쇠고기: 국내산 한우
* 갈치: 세네갈
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 전복, 방어, 부세는 미사용
* 아귀: 국내산

* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(모든김치)
* 축산물가공품: 국내산(베이컨: 국내산)
* 낙지: 베트남산, 중국산 * 명태, 코다리: 러시아산
* 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산