

홈페이지 <http://www.handeul.hs.kr/>

교무실 451-4228 식생활관 451-4356

## 재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월.

가을과 관련 있는 음식 속담에 대해 알아봅시다!

## ◆ 가을 아욱국은 막내 사위만 준다.

아욱은 날씨가 추워지고, 서리가 내리기 직전에 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 머느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋은데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 머느리에게 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 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

장본 뒤 빠른 시간 내 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기



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





## 9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경녹미밥 채개장(1.5.6.13) 돈육곱창볶음 (2.5.6.9.10.13.16.18) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.5/34.3/226.0/4.3	친환경흑미밥 콩나물국(5.9) 수육(5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 골드파인애플 상추쌈(깻잎, 고추)*쌈장 (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.6/30.7/159.3/2.7	친환경차조밥 꼬치어묵국 (1.5.6.7.8.9.13.16.18) 양배추샐러드 (1.2.5.6.12) 마제소바 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈돈까스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.5/36.6/251.6/4.1	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 달걀장조림(1.5.6.13) 주꾸미볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 매일채소(채소소스)*쌈장 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.4/37.1/295.4/4.4	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16) 가지나물무침(5.6) 꿔바로우*소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 거봉포도(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.3/27.2/167.9/6.8
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.13) 닭갈비(5.6.13.15) 훈제연어스테이크*크리미 어니언소스(1.2.5.6.9.13.16) 배추김치(9) 생깻잎(5.6.13) 아이스홀시(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/37.2/185.3/2.1	친환경홍미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 순두부*간장(5.6.13) 돈육춘장불고기(1.2.5.6.10.13.16) 통살새우까스*타르타르 소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 807.4/34.1/206.0/2.3	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 항도그*케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 부추계란국(1) 참나물사과무침(5.6) 닭봉바베큐이 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.1/40.0/205.4/3.3	친환경수수밥 청국장찌개(5) 시금치나물(5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 864.0/35.3/106.0/2.9	친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 꼬막살무침(5.6.13.18) 애호박전*육원전*명대전 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 배추김치(9) 송편(5.6) 식혜(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 733.7/33.7/226.5/4.3
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
<p><b>풍성한 한가위</b> 풍요롭고 행복한 추석 보내세요</p> 			친환경통밀밥(6) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 갈치감자조림(5.6.13) 부추무침(5.6.13) 오리훈제*머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18) 우쌈(13) 배추김치(9) 미니도넛(던킨)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 804.6/31.0/126.0/2.6	나시고령볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 베트남쌀국수(1.2.5.6.12.13.15.16.17.18) 무샐러드(1.2.4.5.6.7.8.9.12.13.17.18) 닭다리후라이드(1.2.4.5.6.8.9.13.15.16) 배추김치(9) 아이스망고 *에너지/단백질/칼슘/철 768.2/28.1/115.0/3.2
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경기장밥 돈등뼈우거지국(5.6.10.13) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.12.13.15.18) 잡채(5.6.10.13) 깍두기(9) 매일채소(구운채소)*양념장 (5.6.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.8/33.2/129.3/3.8	친환경녹미밥 불낙찌개(5.9.13.16) 돈육콩나물불고기(5.6.10.12.13.18) 청파래집게다리튀김*케첩 (1.5.6.8.12) 배추김치(9) 단호박죽(13) 사인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 848.2/41.6/133.4/3.6	전복술밥*양념장 (1.2.5.6.13.18) 팽이버섯된장국(5.6) 야채달걀말이(1) 실곤약채소무침 (1.5.6.8.13) 짜장떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.4/18.2/185.8/2.6	친환경흑미밥 아귀콩나물찜(5.6.13) 표고버섯미역국(5.6.9) 안동찜닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.19) 배추김치(9) 연근찜배추샐러드(19) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 735.1/32.0/221.0/4.3	비빔밥&계란프라이&약고 추장(1.5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6) 무생채(13) 유부국물 (1.2.5.6.7.9.13.18) 고구마로까스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 플럼주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 736.6/26.4/264.0/3.4
9/30 Mon	<p>♥ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://www.handeul.hs.kr/">http://www.handeul.hs.kr/</a> -&gt; 알림방 -&gt; 식생활관 -&gt; 급식계시판</p> <p>♥ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣</p> <p>♥ 원산지 안내: 쌀, 밥, 죽, 누룽지-국내산친환경 유기농쌀. 콩, 두부류, 콩국물, 콩비지-국내산, 쇠고기-국내산한우, 돼지고기(가공품), 닭고기(가공품), 오리고기(가공품), 김치류(배추, 고춧가루)-국내산. 미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 뽕장어, 갈치, 꽃게-국내산. 낙지-국내산, 주꾸미-베트남산, 명대(가공품)-러시아산, 다랑어(가공품)-원양산, 아귀, 전복-국내산</p> <p>♥ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			
작은밥 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 양배추샐러드(1.5.12) 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.15.16.18) 반마리치킨*소스(양념, 머스타드)(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 무피클(13) 오렌지아이드(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.5/41.4/189.8/5.7				