



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 9월 영양소식지 및 월간식단

아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나요? 비타민 A와 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]

	둥글납작한 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 떨어진 맛이 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 조각내서 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 있습니다.

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 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:군산시 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(압소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함
* 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세/가공품:국내산

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 노력합니다!

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다.

(계란)
1일 허브훈제치킨
5일 크런치생선가스/알새우칩
20일 새우튀김
21일 데리야끼미트볼

9/1 **Fri**

친환경찰보리밥
돈육김치찌개5.6.9.10.13.18
허브훈제치킨샐러드1.2.5.6.15
삼색**소시지**떡볶소볶음2.5.6.10.12.15.16
시금치무침
배추김치9.13
메론
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.8/29.0/119.8/2.3

9/4 **Mon**

친환경울무밥
육개장5.6.13.16.18
돈육보쌈5.6.9.10.13.18
쫄면야채무침5.6.18
상추쌈5.6.13.18
보쌈김치9.13.18
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
614.0/30.7/142.5/3.1

9/5 **Tue**

토마코펜쌀밥12
새알만두국1.2.5.6.10.16
크런치생선가스/알새우칩1.2.5.6.9
한우메추리알장조림1.5.6.16
매실청사과오이무침5.6
배추김치9.13
바다동물원빵6.17
* 에너지/단백질/칼슘/철
656.8/30.8/121.2/3.6

9/6 **Wed** 수다날

김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.13
유부장국5.6
신전**떡볶이**2.5.6.12.16.18
ㅋㅋ까스/**오명튀김**5.6.10.16
궁채절임(자율)5
각두기9.13
뽕피클
* 에너지/단백질/칼슘/철
681.8/22.2/249.6/2.9

9/7 **Thu** 푸른하늘의날

* **기린체식데이** *
친환경차수수밥
바지락순두부찌개5.9.13.18
콩단백소불구이/채소구이5.6
보모도로스파게티모도로스파게티2.5.6.10.12.16.18
삼색모듬파클13
배추김치9.13
그룹요거트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
579.1/20.3/273.1/3.7

9/8 **Fri**

아미노밥
동태살무국5.6
매운돼지갈비찜2.5.6.10
야채달걀말이1.2.6.10
고사리나물볶음5.6.18
배추김치9.13
거봉
* 에너지/단백질/칼슘/철
628.9/32.6/131.2/2.8

9/11 **Mon**

홍국쌀밥
조랭이떡국1.5.6.10.16.18
연양식반달불고기&어린이알5.6.10.16.18
매콤감자어묵볶음5.6
미역줄기볶음
배추김치9.13
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
531.0/21.0/157.5/3.6

9/12 **Tue**

검정쌀밥
시래기**감자탕**5.6.10.18
짜장달걀비5.6.10.13.15.16.18
꼬막살야채무침5.6.13.18
청포묵김가루무침5.6.13.18
배추김치9.13
방울토마토12
* 에너지/단백질/칼슘/철
569.1/40.1/159.6/4.5

9/13 **Wed** 수다날

오므라이스1.2.5.6.10.12.16.18
맑은콩나물국5.6
자메이카통다리살구이5.6.12.15.16
오이부추무침5.6
배추김치9.13
미니**치즈볼**2.5.6.16
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.8/36.7/181.0/2.5

9/14 **Thu**

클로렐라쌀밥
해물짬뽕국2.6.9.17.18
돈육파인애플탕수육1.2.5.6.10.11.12.13
우영잡채5.6.8.18
가지볶음5.6
배추김치9.13
요구르트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.4/25.1/145.4/3.5

9/15 **Fri**

* **제주도음식 체험의 날** *
친환경백미밥
제주고기국수5.6.10.16
갈치무조림5.6
감굴과일샐러드5.12
취나물된장무침5.6
배추김치9.13
우도땅콩파이1.2.4.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
738.8/30.9/128.7/2.9

9/18 **Mon**

찰기장밥
낙지연포탕5.6.13.16.18
오리훈제바베큐볶음6.12.13
달걀찜1.2.5.9
서리태콩자반5.6
배추김치9.13
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
600.1/34.1/130.5/4.8

9/19 **Tue** 생일발상

* **학생 추천 식단** *
혼합잡곡밥5
소고기미역국5.6.16
돈육버섯불고기5.6.10
두부구이/양념장5.6
숙주맛살무침1.5.6.8
배추김치9.13
사과**푸딩**
* 에너지/단백질/칼슘/철
567.9/30.1/138.6/2.9

9/20 **Wed**

* **기린체식데이** *
단호박카레라이스2.5.6.10.16
김치우동1.5.6.7.9.13.16.18
새우튀김/타르타르소스1.5.6.9
양상추샐러드/유자발사믹12
각두기9.13
무지개바람떡6
* 에너지/단백질/칼슘/철
727.2/17.3/178.1/2.4

9/21 **Thu**

루테인쌀밥12
부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15
임연수카레구이2.5.6.7.13.16
데리야끼갈릭미트볼1.2.5.6.10.12.13.15.16.18
고구마줄기볶음
총각김치9.13
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
718.1/28.4/126.3/6.2

9/22 **Fri**

친환경서리태파쇄밥5
들깨감자국5.6.9.13.18
순살닭볶음탕5.6.13.15.18
애호박채전1.5.6
진미채양배추무침5.6.13.17
배추김치9.13
블랙사파이어포도음료13
* 에너지/단백질/칼슘/철
606.5/28.3/120.6/2.4

9/25 **Mon**

* **호주음식 체험의 날** *
차조밥
느타리버섯국5.6.16
정통함박스테이크/레드소스1.2.5.6.10.12.13.16.18
투움바파스타1.2.5.6.9.13.16
토마토발사믹샐러드5.6.12
배추김치9.13
미트파이1.2.5.6.10
* 에너지/단백질/칼슘/철
680.0/21.4/128.0/3.0

9/26 **Tue**

* **학생 추천 식단** *
꾸꾸미계란비빔밥1.5.6.9.10
건새우야육국5.6.9.13.18
추러스고구마맛탕2.5.6
팽이버섯볶음5.6
배추김치9.13
마이멜로디**딸기우유**2
* 에너지/단백질/칼슘/철
630.2/24.4/305.3/4.3

9/27 **Wed**

* **추석 맞이 식단** *
밤찰밥/김(자율)
복어포감자무국5.6
안동식찜닭5.6.8.15.18
한입오미산적1.5.6.10.15.16
삼색나물무침5.6.13
배추김치9.13
송편/식혜
* 에너지/단백질/칼슘/철
630.6/26.0/111.8/2.3



추석 가랜드 활동지

* 사용할 때에는 도안 외 이미지를 전부 삭제한 뒤,
도안을 확대하여 출력해 주세요

● 준비물: 가는 실, 가위, 색칠도구

● 만드는 방법

1. 가랜드를 마음에 드는 색으로 칠한다.
2. 가랜드 가장자리에 여유를 두고 모양을 따라 자른다.
3. 구멍 위치가 표시된 곳을 뚫는다.
4. 실을 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 지그재그로 끼우면 완성!



