



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

## 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 문 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 며느리가 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 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



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





# 9월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

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



## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

\* 쌀:국내산 친환경쌀  
\* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 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

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri 지구지킴이날
찰기장밥 배추된장국5.6 순살로제점닭2.5.6.10.12.13.15.16 어린새송이버섯어묵볶음1.5.6 꼬시래기무침5.6 배추김치9 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 542.2/25.8/320.3/4.6	친환경올무밥 느타리버섯국5.9 바베큐쪽창5.6.10.12.13.18 브로콜리달걀찜1.2.5.9 시금치초무침5.6.13 배추김치9 천도복숭아11 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.8/34.5/130.0/3.4	새우볶음밥1.2.5.6.9.10.12.13.15.16 김치콩나물국5.9 후라이드치킨1.5.6.13.15 사과치커리유자청무침13 깍두기9 수제망고사고2 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/29.8/171.3/2.2	친환경차수수밥 감자수제비국5.6.9 돈육버섯불고기5.6.10.13 두부구이/양념장5.6.13 열무된장무침5.6 배추김치9 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/31.0/169.8/3.2	* 미리 푸른 하늘의 날 * 녹차카테킨쌀밥 채개장1.5.6.9.13.16 크런치생선까스/감귤타르소스1.5.6.13 유부볶음 우동5.6.12.13.16.18 진미채양배추무침5.6.13.17 배추김치9 구름마카롱1.2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/22.2/173.4/2.5
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri 추석 맞이
토마코편쌀밥12 새알만둣국1.5.6.10.15.16.18 청양공간장돼지불고기2.5.6.10.13.16.18 고추장매추리알불어묵볶음1.5.6.13 애호박볶음9 배추김치9 납작복숭아허니그린티 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/33.2/130.1/2.9	혼합잡곡밥5 들깨감자국5.6.9 수제치킨까스1.2.5.6.11.12.13.15.16 푸실리토마토파스타1.2.5.6.10.12.13.15.16 콘야채샐러드1.2.5.6.8.10.12.13.15.16 깍두기9 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/26.6/153.7/2.4	작은밥 짜장면5.6.10.13.16 계란실파국1 등심참쌀탕수육1.5.6.10.11.12 고들단무지무침 배추김치/파김치9 화이트슈1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/26.6/148.1/7.6	친환경백미밥 해물된장찌개5.6.9.13.17.18 고추장돼지구이5.6.10.13 베이컨스크램블에그1.10.13 양파채절임5.6.13 보쌈김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/31.6/121.1/3.8	밤찰밥 소고기무국5.16 목은지순살닭찜5.6.9.13.15 돈저냐1.2.5.6.10.15.16 가지볶음5 배추김치9 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/31.9/133.8/2.6
			9/19 Thu	9/20 Fri 지구지킴이날
			차조밥 팥이버섯된장국5.6 오리훈제/무쌈1.2.5.6.13 삼치감자조림5.6.13 건파래볶음5.13 깍두기9 딸기요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/30.2/236.0/1.9	친환경버섯카로틴밥 바지락순두부찌개5.9.13.18 오징어김밥이철리강정1.5.6.12.13.16.17 크림떡볶이1.2.5.6.10.15.16 삼색나물무침5.6 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/17.6/142.4/7.2
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
* 9월 생일 축하의 날 * 칼슘강화쌀밥 소고기미역국16 뼈없는닭갈비5.6.13.15 우영잡채5.6.13 브로콜리땅콩소스무침1.4.5. 배추김치9 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/29.3/239.3/3.4	루테인쌀밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16 가자미카레구이2.5.6.12.13.16.18 야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16 오이부추무침5.6.13 충각김치9 티니핑요구르트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/30.8/152.3/2.7	마파두부덮밥5.6.10.12.13.18 대게살스프1.2.5.6.8.13.16 연양식만달불고기/어린잎2.5.6.13.16 오이부추무침5.6.13 배추김치9 편만두1.2.5.6.10.13.15.16.18 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/26.8/238.6/5.2	검정쌀밥 닭곰탕15 제육볶음5.6.10.13 감자채피망볶음5.6. 콩나물무침5 배추김치9 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.5/28.8/105.5/2.5	귀리밥 유부장국1.2.5.6.9 볼카츠1.2.5.6.10.12.15.16.18 김치스파게티1.2.5.6.9.10.12. 오이피클 배추김치9 매론 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/18.7/166.3/2.6
9/30 Mon	[식품알레르기 제거식 준비] ⑨새우 ⑮오징어 제거식 4일 볶음밥 20일 김밥이튀김 27일 김치스파게티		◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!	

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

파란색 글씨'는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

# 9월 영양 소식지 활동지

이름: \_\_\_\_\_

9월 영양소식지를 재밌게 읽어보았나요? 관련된 내용을 퀴즈로 풀어봅시다.

## 1. 다음 중 손을 씻어야 하는 상황은?

- ① 화장실은 다녀온 후
- ② 동물을 만진 후
- ③ 조리를 하기 전
- ④ 전부 해당



## 2. 가을 상추는 O 걸어 놓고 먹는다.

### O에 들어갈 말은?

- ① 손
- ② 문
- ③ 못
- ④ 밭



## 3. 가을 새우에 들어 있는 성분으로 피로 회복에 좋은 이 영양소의 이름은?

- ① 타우린
- ② 아이린
- ③ 안토시아닌
- ④ 락투신



## 4. 다음 중 올바른 해동 방법은?

- ① 따뜻한 물에 담귀둔다.
- ② 그늘진 곳에서 해동한다.
- ③ 냉장고에서 해동한다.
- ④ 음식 위에 핫팩을 올려 놓는다.



더 많은 퀴즈 내용은 'ZEP 퀴즈'에서도 풀어볼 수 있어요.  
친구들과 함께 옆의 QR코드를 이용해 'ZEP 퀴즈'에 접속하여 재밌는 퀴즈를 풀어보세요!