

재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아봅시다!

◆ 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 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 몸속의 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 생김 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 생김 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 위생 수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경을 써야 합니다. 이번 소식지에서 한번 알아보아요!

장 볼 때



제조일, 소비기한을 확인해서 필요한 양만큼만 구매하기



장 본 뒤 빨리 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기

조리 전



음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기



식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

섭취 시

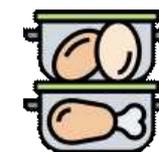


조리 후 2시간 이내에 섭취하기



냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

보관시



덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경차초밥 들깨미역국 복돼지떡갈비조림(5.6.10.13, 15.16.18) 콩나물제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 무화과요거트샐러드(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 579.6/28.8/104.4/2.5	치즈김치볶음밥(2.5.6.9.13) 황태채무국(5.6.13) 달걀후라이&김가루(1.5.13) 허니간장닭봉구이(5.6.13.15.18) 열무김치(9.13) 미숫가루(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 614.8/23.7/168.4/2.9	강황라이스쌀밥 냉장밥(5.6.9.13.15.16.17.18) 브로콜리&초장(5.6.13) 하트단무지 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 563.9/27.6/84.4/2.4	친환경찰현미밥 소고기팽이버섯국(5.6.13.16) 배추된장나물(5.6.13) 직화오리불고기(5.6.12.13) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.15.16) 알타리김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 648.6/30.8/158.2/2.8	친환경검정쌀밥 전주식콩나물국(5.6.7.13.17) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 649.6/26.8/379.0/3.3
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 묵은지달걀볶음(5.6.9.13.15) 김가루콩나물무침(5.6.13) 가지미구이(5.6.13) 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 600.2/29.7/103.4/2.4	친환경기장밥 동태찌개(5.6.9.13) 돈육매추리갈장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물(5.6.13) 수제포따아피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 619.4/30.7/250.4/2.6	토마코펜쌀밥(12) 샤오롱바오(5.6.9.10.16.18) 꼬들오이지무침 마라자장(2.5.6.10.13.16) 꿔바로우탕수육(1.5.6.13.15) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 606.6/23.3/147.2/7.7	친환경발아찰현미밥 순두부달걀국(1.5.6.13) 골뱅이초무침(5.6.13.17) 목살오븐구이(5.6.10.13) 보쌈김치(9.13) 오레오추러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 655.7/29.9/121.5/2.8	친환경잡곡밥(5) 꽃게찌개(5.8.9.13.17) 고사리나물(13) 갯잎전(1.5.6.10.15.16) 순살조기구이(5.6) 배추김치(9.13) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 666.6/26.2/121.8/2.4
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
			친환경찰현미밥 맑은미역국(5.6.13) 매운어묵볶음(1.5.6.13) 통삼겹오븐구이(10.13) 배추김치(9.13) 상추쌈&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 600.8/16.8/70.7/1.4	야채비빔밥(5.6) 두부된장국(5.6.13) 계살달걀찜(1.5.6.8.13) 코다리순살강정(2.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 645.9/31.4/210.1/3.0
9/23 Mon 대서	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
통밀밥(6) 매콤닭곰탕(5.6.13.15) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 김치들기름볶음(9.13) 초코쌀과자(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 638.0/29.0/136.2/3.1	친환경검정쌀밥 부산돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 떡낙지볶음(5.6.13) 달걀말이*케찹(1.5.12.13) 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 608.8/27.0/92.4/3.7	단오박카레라이스(2.5.6.12.13.15.16) 콩나물국(5.13) 두부조림(5.6.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9.13) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 623.4/25.7/322.9/3.6	친환경발아찰현미밥 꼬들이만두국(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 오리불고기(5.6.13) 아몬드순살방어구이(1.5.6.13.15.16) 배추김치(9.13) 양배추쌈*쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 636.3/25.8/128.4/3.2	친환경잡곡밥(5) 애호박고추장찌개(해물)(5.6.9.13.17) 오이부추무침(5.6.13) 궁중떡볶이(1.5.6.12.13.18) 수제야채튀김(5.6.13) 배추김치(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 600.2/13.4/129.2/1.7
9/30 Mon	원산지 안내			
귀리밥 포치어묵국(1.5.6.13) 공심채나물(5.6.13.18) 사골불닭우동(5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 사과요구르트(J)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 628.1/25.0/234.5/1.8	◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부·콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산) * 소고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산/ (외국산), 명태: 러시아산, 다량어: 원양산 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/ (외국산) * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국 * 오징어: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁쟁이(멍게) 사용 안함!			

◇ 알레르기 정보 ◇

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.

◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ <https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk> → 급식·보건담당 → 급식게시판



이미지출처: www.urbanbrush.net