



## 풍요롭고 여유로운 9월의 전북여고 ♪

### 재미있는 가을 음식 속담

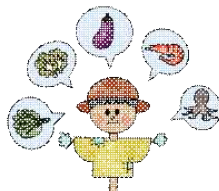
가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아보시다!

♦ 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 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 풍부하며, 락투신이라는 성분은 몸의 스트레스 수치를 낮춰주고 몸의 긴장을 완화 시켜준다고 합니다.



♦ 가을 새우는 굽은 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 머느리가 먹으면 해롭다.

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

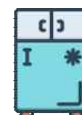
### 명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

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 구입하기



장 본 뒤, 빠른 시간 내에  
보관법을 확인해서  
냉장 및 냉동 보관하기

#### 조리 전



음식 조리 전, 반드시  
비누를 이용해서 손 씻기



식품별로  
용도를 구분하여  
칼, 도마 사용하기

#### 섭취 시



조리 후, 2시간 이내에  
섭취하기

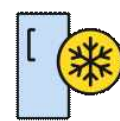


냉동 보관된 제품은  
냉장 해동 또는  
전자레인지로 해동하기

#### 보관 시



뒤편이 있는 깨끗한 용기에  
담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면  
냉동고에 넣기

[출처: 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘]

[출처: 참샘스쿨 참미료]