가정통신문

제 2024-95호
발송일 2024.9.2
문의전화 251-4920

제목 | 2024년 9월 영양소식 및 식단

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 급한 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 며느라가 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, 풀테티콘

급식 식단 안내

	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
	월	화	수	목	금
중식	・흰쌀밥 ・비빔막국수(3.5.6.13) ・시래기된장국(5.6) ・상추&쌈장(5.6) ・수제불족발(5.6.10.13) ・배추김치(9) ・음료수	・친환경혼합잡곡밥(5) ・참치두부김치찌개(5.9.16.18) ・오이고추쌈장무침(5.6) ・돈육잡채(5.6.10.13) ・언양식떡갈비&콩나물무침(5.6.10.13.15.16.18) ・배추김치(9) ・포도(거봉)	・김가루작은밥 ・부추달걀국(1.5.6) ・깍둑무오이피클(13) ・게살튀김&케첩(1.5.6.8.12) ・꼬꼬아찌숯불치킨면(1.5.6.12.13.15) ・배추김치(9) ・요구르트(2)	・친환경흑미밥 ・신의주찰순대국(2.5.6.10.13.16) ・청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18) ・고사리나물들깨볶음(5.6) ・오징어김치전(1.5.6.9.17) ・깍두기(9) ・바나나	・흰쌀밥 ・마늘사쪽빵(1.2.6) ・두부돈육된장찌개(5.6.10) ・쫄면채소무침(5.6.13) ・청경채나물(5) ・육전(언양식불고기)&파채(1.2.5.16) ・배추김치(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 918.5/41.9/218.0/6.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 923.2/30.0/158.6/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.8/44.5/260.7/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 968.0/47.2/161.0/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 985.7/40.2/179.8/5.3
석식	・후리가케볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) ・베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18) ・매콤진미채조림(5.6.13.17) ・배추김치(9) ・대만샌드위치(1.2.5.6.10) ・음료수	・달콤한단호박스프(2.5.6.13.16) ・오이피클 ・마카로니채소샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) ・매콤오징어팝콘(2.5.6.16.17) ・웨지감자튀김/케첩(5.6.12) ・음료수 ・치폴레 치킨버거(1.2.5.6.12.13.15.16)	전국연합(1,2학년) 평가원모의평가(3학년)	・친환경발아현미밥 ・고추기름순두부찌개(5.6.10) ・상추&쌈장(5.6) ・비빔채소만두(1.5.6.10.13.16.18) ・삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.15.16) ・배추김치(9) ・음료수	・흰쌀밥 ・한우사골떡국(1.13.16) ・양념깻잎장아찌 ・훈제오리&머스터드&무쌈(1.2.5.6) ・불닭맛김 ・배추김치(9) ・아이스홍시
	* 에너지/단백질/칼슘/철 959.4/39.5/264.0/7.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 929.9/38.9/132.3/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 950.3/43.3/150.5/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 951.9/30.9/129.2/2.6

*** 알레르기 정보 ***

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

급식 식단 안내

	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
	월	화	수	목	금
중식	・흰쌀밥 ・맑은미역국(5.6) ・매운돼지갈비 (5.6.10.13) ・숙주나물무침 ・스팀두부&볶음김치(5.9) ・깍두기(9) ・요구르트(2)	・친환경발아현미밥 ・돈육두부김치찌개 (5.9.10) ・매콤콩나물무침(5) ・경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) ・비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) ・깍두기(9) ・멜론	・자장덮밥 (2.5.6.10.13.16) ・크래미달걀탕 (1.5.6.8) ・꿔바로우&소스 (2.5.6.10.13.16) ・단무지 ・배추김치(9) ・음료수(2) ・바람떡	・친환경흑미밥 ・부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ・양상추샐러드 (1.2.5.6.12) ・피자치즈볼 (2.5.6.10.12.16) ・장문볼락 스테이크 (5.6) ・배추김치(9) ・요구르트(2)	・흰쌀밥 ・잔치국수(1.5.6) ・두부양념조림(5.6.13) ・돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) ・모듬전(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16) ・배추김치(9) ・초코케이크(1.2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.3/45.1/310.4/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 901.0/26.8/185.8/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.8/27.3/185.8/8.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.4/38.5/216.6/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 953.3/45.9/166.8/4.1
석식	・흰쌀밥 ・육개장 칼국수 (6.9.10.13.16.17.18) ・매콤진미채조림 (5.6.13.17) ・깍둑무오이피클(13) ・배추김치(9) ・옛날통닭(5.6.15) ・음료수	・흰쌀밥 ・얼큰콩나물국(5.6) ・매콤한순살닭갈비 (5.6.13.15) ・미역줄기볶음(1.5.6.8) ・깍두기(9) ・에그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) ・핫바(5.6.17)	・친환경발아현미밥 ・돈까스 김치나베 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) ・순두부달걀찜(1.5) ・매운팽이버섯볶음(5.6.13.18) ・도시락김 ・배추김치(9) ・양념소코순살치킨 (1.5.6.12.15.16.18)	・김가루작은밥 ・맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) ・오이피클 ・두끼떡볶이 (1.5.6.12.13) ・김말이튀김 (5.6.16.18) ・배추김치(9) ・음료수	・친환경흑미밥 ・김치삼겹볶음 (5.6.9.10.13) ・쇠고기무국(5.6.16) ・양배추숙쌈&쌈장(5.6) ・달걀말이(1.5) ・소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 911.4/42.9/131.9/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 924.9/44.5/210.6/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 936.6/31.3/160.1/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 858.4/18.9/217.4/9.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 952.5/43.6/165.9/3.6

*** 알레르기 정보 ***

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

급식 식단 안내

	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
	월	화	수	목	금
중식	추석연휴	추석	추석연휴	・흰쌀밥 ・등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13) ・마늘보쌈(2.5.6.10.13) ・상추&쌈장(5.6) ・스팀두부&볶음김치 (5.9) ・깍두기(9) ・음료수	・친환경혼합잡곡밥(5) ・바지락칼국수 (1.5.6.8.18) ・떡갈비&파채무침 (5.6.10.15.16.18) ・소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) ・배추김치(9) ・얼갈이겉절이(9) ・요구르트(2)
				* 에너지/단백질/칼슘/철 897.9/43.2/242.0/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 949.6/32.2/203.4/5.8
석식	추석연휴	추석	추석연휴	・김가루작은밥 ・베이컨로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ・우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) ・양상추샐러드 (1.2.5.6.12) ・오이피클 ・경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) ・배추김치(9)	・친환경흑미밥 ・닭다리삼계탕(15) ・간장계란함박스테이크 (1.2.5.6.7.10.16) ・칼집비엔나&게첩 (10.12.16) ・불닭맛김 ・배추김치(9) ・음료수
				* 에너지/단백질/칼슘/철 939.9/25.0/242.0/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 966.8/39.9/94.1/2.9

*** 알레르기 정보 ***

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

급식 식단 안내

	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
	월	화	수	목	금
중식	·친환경흑미밥 ·투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) ·생깻잎지(5.6.13) ·돈마호크(2.5.6.10.12.13.18) ·배추김치(9) ·아이스크림(2.5)	·친환경혼합잡곡밥(5) ·닭개장(15) ·궁중꼬물이 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18) ·미역줄기볶음(1.5.6.8) ·배추김치(9) ·에그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) ·음료수	·치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) ·얼큰콩나물국(5.6) ·사과치커리유자무침(1.2.5.6) ·오징어해물완자전(5.6.9.17.18) ·배추김치(9) ·미니핫도그(1.2.5.6) ·요구르트(2)	·카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) ·팽이버섯유부된장국(5.6) ·양상추샐러드(1.2.5.6.12) ·웃어봐요 치킨커틀렛(1.5.6.15) ·배추김치(9) ·스위트콘치즈피자(1.2.5.6) ·요구르트(2)	·흰쌀밥 ·시래기된장국(5.6) ·오이고추쌈장무침(5.6) ·쭈꾸미볶음&납작만두(2.5.6.10.15.16.18) ·자메이카장각닭다리구이(5.6.12.13.15) ·배추김치(9) ·시험뿌셔(2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.6/38.5/144.3/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 918.7/32.7/203.2/7.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 910.2/44.1/117.4/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.3/31.9/273.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 924.0/44.8/237.8/4.3
석식	·친환경혼합잡곡밥(5) ·병천식얼큰순대국(1.2.5.6.10.15.16.18) ·돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) ·양배추숙쌈&쌈장(5.6) ·목살오븐구이(10) ·배추김치(9) ·피자붕어빵(2.5.6.10.12.15.16)	·흰쌀밥 ·맑은미역국(5.6) ·순두부달걀찜(1.5) ·닭볶음탕(5.6.13.15) ·도시락김 ·배추김치(9) ·아이스크림(2)	·흰쌀밥 ·김치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) ·상추&쌈장(5.6) ·스팀두부&볶음김치(5.9) ·회오리감자(5.6) ·배추김치(9) ·수제족발(5.6.10.13)	석식없음	1차고사(1,2학년) 2차고사(3학년)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.0/45.3/161.7/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 962.2/41.3/233.8/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 942.6/45.3/360.8/7.4		

*** 알레르기 정보 ***

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

급식 식단 안내

	9/30 월	◆식재료 원산지◆
중식	• 떠먹는유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 김치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 오이피클 • 떡볶이(1.5.6.12.13) • 지파이(1.5.6.15) • 배추김치(9) • 음료수	(변동 있을시 별도표기) 쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(국내산),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산 게:중국산
	* 에너지/단백질/칼슘/철 976.7/35.2/557.6/5.6	
석식	1차고사(1,2학년) 2차고사(3학년)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/35.4/233.1/5.4	

*** 알레르기 정보 ***

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