



# 9월 영양교육소식지

퍼낸이: 교 장 김춘득  
살핀이: 교 감 김영인  
만든이: 영양교사 김희리

## ★ 가을 음식 속담, 테마의날(이탈리아)

### [가을 음식 속담]



가을의 시작을 알리는 9월,

영양 선생님과 가을과 관련이 있는 재미있는 속담에 대해 알아보아요!

1. 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 해요.

2. 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, 비타민A**가 풍부하고 락투신이라는 성분은 몸의 스트레스 수치를 낮춰주고 몸의 긴장을 완화 시켜준다고 해요.



3. 가을 새우는 굵은 허리도 퍼게 한다.

▶ 새우의 제철은 가을로 가장 살이 통통하다고 해요. 새우는 단백질, 칼슘, 인, 칼륨 등 영양소가 많고 특히 **타우린**이라는 성분은 피로 해소에 도움이 되고 몸속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.



4. 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 **비타민**이 들어있어요. 특히 가지의 보랏빛을 내는 안토시아닌이라는 성분은 몸속의 나쁜 산소를 없애줘요.

## [테마의날 - 이탈리아]



이탈리아를 생각하면 가장 먼저 떠오르는 피자!

피자는 어디서 유래 했을까요?

피자 말고 다른 음식은 무엇이 있는지 알아보아요!

1. 피자의 유래

▶ 에트루리아인과 그리스인들의 식문화에서 시작해 나폴리를 중심으로 크게 발달했다는 설이 있어요. 나폴리에서 발효시킨 밀가루 반죽을 구운 후 치즈, 토마토 등을 얹어 먹기 시작한 데서 현대적인 피자가 시작되었다고 보고 있어요.



2. 티라미수

▶ 이탈리아를 대표하는 디저트!

티라미수(tiramisu)는 이탈리아어로 "밀다, 잡아당기다"를 뜻하는 '티라레(tirare)'에다 "나(me)"를 뜻하는 '미(mi)', "위"를 나타내는 '수(su)'가 합쳐진 말이다. 말 그대로는 "나를 들어올리다"를 뜻하며 속뜻으로는 '**기운이 나게 하다**' 혹은 '**기분이 좋아지다**' 등의 의미가 있어요.



3. 라구 알라 볼로네제

▶ 다진 고기, 당근, 양파, 셀러리 다진 것을 볶은 후, 와인과 토마토를 넣고 낮은 불에서 장시간 서서히 끓여 만든 붉고 걸쭉한 파스타 소스예요.

출처: 기상청 블로그, 네이버 지식백과

## ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어,삼치,아귀,오징어,꽃게: 국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다량어: 원양산
- 갈치: 국내산, 세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어: 중국, 칠레, 페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 참조기, 조파볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

## ✿9월 학교급식 식단 안내✿

9/2	9/3	9/5(수다날)	9/6	9/7
찰보리밥. 닭고기미역국.(5.6.15) 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 청포묵감가루무침.(5.6) 모듬버섯볶음.(5.6.13.18) 배추김치.(9) 우리쌀단풍케이크 (1.2.5.6.13)	찰현미밥. 도토리채묵 밥.(5.6.9.13.16) 간장두부조림.(5.6.13) 술불갈비오리(2.5.6.9.18) 파김치(9) 길쭉이보리과자(5)	차수수밥. 한우갈비탕.(16) 마라샹궈 (1.2.5.6.9.10.13.15.16. 17) 옥수수전(5.6) 배추김치.(9) 과일요거트샐러드(2.12)	혼합잡곡밥.(5) 종합어묵국(1.5.6) 한우사태매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 숙주나물무침. 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기.(9) 꿀떡.	찰흑미밥. 샐러드파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 투움바함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.1 8) 총각김치.(9) 티니핑요구르트(2)
9/9	9/10(고기없는날)	9/11(수다날)	9/12	9/13
홍국쌀밥. 한우하트떡국(1.5.6.16) 닭고기버터카레 (2.5.6.12.13.15.16.18) 꼬들단무지무침. 아몬드멸치볶음.(5.6.13) 파김치(9) 오렌지	두부카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 김치콩나물국.(5.6.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 에비아끼(1.5.6.9.13) 배추김치.(9) 납작복숭아주스(11.13)	찰현미밥. 근대된장국.(5.6) 한우갈비찜.(5.6.13.16) 부추무침.(5.6.13) 볶음김치.(5.6.9) 온두부.(5) 수제비타레과(5.6.13)	친환경서리태파쇄밥.(5) 베트남쌀국수.(16) 청경채된장무침.(5.6) 오징어볶음.(5.6.13.17) 배추김치.(9) 청포도초코생크림크로플 (1.2.5.6.13)	차수수밥. 소고기무국.(5.6.16) 한식잡채.(1.5.6.10.13) 돼지고기육전&파채 (1.5.6.10.13) 배추김치.(9) 유기농식혜.
9/16(추석연휴)	9/17(추석)	9/18(추석연휴)	9/19(테마의날)	9/20
			후리가케작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 시금치프리타타(1.2.12.13) 모듬야채피클. 볼로네제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치.(9) 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 티라미수케이크 (1.2.5.6.13.16)	찰현미밥. 달걀실파국.(1) 숙주나물무침. 춘천달갈비.(5.6.13.15) 배추김치.(9) 수제크루키(1.2.5.6)
9/23	9/24	9/25(수다날)	9/26	9/27
찰보리밥. 닭고기볶음우동 (5.6.7.8.9.10.13.15.16. 17.18) 한우우거지장터국밥 (5.6.16) 매실청사과오이무침 (5.6.13) 순살고등어구이.(7) 깍두기.(9)	클로렐라밥. 우렁된장찌개.(5.6) 시금치나물. 채소계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 나초킹치킨 (2.5.6.12.15.16) 배추김치.(9) 열대과일망고샐러드	혼합잡곡밥.(5) 아욱된장국.(5.6) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 중화풍배추볶음 (5.6.12.13.18) 파김치(9) 새콤달콤감귤.	차수수밥. 돈육김치찌개.(5.9.10) 참나물유자청무침.(11.13) 진미채볶음.(1.5.6.13.17) 에그폭탄등심돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18 총각김치.(9) 블루베리요구르트.(2)	찰흑미밥. 두부버섯전골.(5.6.16) 오리훈제야채볶음 (2.5.6.13.15.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 어니언치즈감자튀김 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치.(9)
9/30	<p><b>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</b></p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫ 토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr> 학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.