



가정통신문
제2023-137호

9월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>

아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민 A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기예방에 좋고 항암효과가 있는 건강한 과일이지만, 탄닌 성분 때문에 너무 많이 먹으면 변비에 걸릴 수도 있으니 적당히 먹도록 해요. 모양도 맛도 다양한 감의 종류와 감으로 만든 맛있는 간식들을 알아볼까요?

[모양에 따라 구분해요]

	둥글납작한 모양의 감이에요. 특히 경상북도 청도의 특산물인 청도반시는 씨가 없기로 유명해요.
	길쭉한 모양으로 끝이 뾰족하고 커다란 모양의 감이에요. 단단할 때는 떫은맛이 강해서 완전히 숙성시켜서 말랑하게 만들어 먹어야 한답니다.

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떫은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 떫은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 난답니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불러요.

[감으로 만든 맛있는 간식]

	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
	곶감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
	감을 조각내서 건조시켜 쫄깃쫄깃하고 하나씩 집어먹기에 편해요.

감은 알맞게 보관해야 맛있게 먹을 수 있어요. 단감으로는 연시를 만들 수 없고, 온도가 높을수록 쉽게 물러지므로 꼭지 제거 후 비닐봉지에 담아 냉장고에 보관해요. 연시를 만드는 반시와 대봉은 사과와 함께 상온에 두면 빠르게 숙성시킬 수 있답니다. 달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

가을을 알리는 '백로'와 '추분'



15번째 절기 [백로]

본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했습니다. 백로 무렵에는 장마가 걷힌 후여서 맑은 날씨가 계속되어 높은 가을 하늘을 느낄 수 있어요.



16번째 절기 [추분]

낮과 밤의 길이가 같아지는 날이에요. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 됩니다. 추분을 즈음하여 논밭의 곡식을 거두어들이고 고추나 산채를 수확하여 말리는 등 다양한 가을걷이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있습니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

'추석'의 먹거리와 풍속

민족 대명절 추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이에요. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 꼬치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있어요.



[달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했대요.



[차례와 성묘]

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사 음식으로 올려요.



[강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전



9월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr>
 → 알림마당 → 식생활관 → 게시판
 ◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시
 ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함)
 ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산
 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)
 ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산
 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
 ▶ 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치 : 국내산 사용
 -새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양선포함) 사용

♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.

♣지구가 웃는 날
(채식의 날)을 월 2회 페스코 채식 식단으로 운영하고 있습니다.

◇ 알레르기 정보
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣
 ◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

9/1 금 생일밥상

친환경찰기장밥
 ♥생일닭미역국(5.6.13.15)
 오징어초무침(5.6.13.17)
 수제피자스테이크*소스(2.5.6.10.15.16)
 배추김치(9.13)
 ♥생일마카롱(1.2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/28.1/94.8/2.4

9/4 월	9/5 화	9/6 수 지구가 웃는 날	9/7 목	9/8 금
친환경찰보리밥 ♥스파게티(2.5.6.10.12.15.16) 콩나물김치국(5.9.13) 발사믹샐러드(자율)(12.13) ♥치즈돈가스*소스(2.5.6.10) 깍두기(9.13) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.4/19.5/133.1/2.1	친환경찰흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기맛살볶음(5.6.8) 백김치(9.13) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/26.8/77.5/2.1	♥채식짜장면(2.5.6.10.15.16) 꼬꼬짬뽕국(5.6.16.17) ♥김치만두(5.6) 단무지(13) 배추김치(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.6/21.1/118.5/2.3	친환경발아찰현미밥 순살아귀탕(5.6.13.18) ♥분모자간장찜닭(5.6.13.15) 고추장팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 471.1/29.0/53.8/2.8	친환경차수수밥 청국장찌개(5.6.9.13) 쌈상추 제육불고기(5.6.10.13) 김자반(5) 깍두기(9.13) ♥던킨도너츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/27.0/85.3/3.
9/11 월	9/12 화	9/13 수다날	9/14 목	9/15 금
친환경혼합국밥(5) 물떡어묵국(5.6.13) 들깨상추깻잎샐러드(5.13) 숯갈비맛오리불고기(2.5.6.9.18) 배추김치(9.13) ♥웨이감자*케첩(5.6.12) ♥블루베리 *에너지/단백질/칼슘/철 643.5/21.6/122.9/2.2	친환경올무밥 ♥마라탕(순한맛)(1.2.4.5.6.9.10.15.16.18) 올외장아찌(자율)(5.13) 스크램블에그(1.2.10) ♥귀바로우탕수육* 레몬허브소스(5.6.10.12.16) 배추김치(9.13) 웃담사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 619.1/21.9/180.6/6.2	♥추억의김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) ♥미니우동(1.5.6.7.9.13.16) 오이부추무침(5.6) 잔멸치견과류볶음(4.5.6) 햄구이(2.5.6.10.16) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 576.6/23.0/144.4/2.3	친환경귀리밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) ♥메추리알조림(1.5.6) 돌미나리무침(5.6) 순살볼락카레구이(2.5.6.12.13) 석박지김치(9.13.18) ♥감굴 *에너지/단백질/칼슘/철 542.4/24.4/113.5/3.0	칼슘참쌀밥 닭개장(5.6.13.15) ♥마파두부(5.6.10.12.13.18) ♥연양식불고기*레몬파채(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) ♥바람떡(5) *에너지/단백질/칼슘/철 532.3/23.9/75.8/3.3
9/18 월	9/19 화	9/20 수다날	9/21 목	9/22 금
친환경찰보리밥 단호박스프(2.5.6.16) 오징어무국(5.6.17) 푸실리샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 블랙페퍼안심스테이크(5.6.10.13.16) ♥배추김치(9.13) ♥쿠앤크아몬드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/24.0/118.3/2.3	친환경조각서리태밥(5) ♥한방갈비탕(1.5.6.16) 도토리묵*양념간장(5.6.13) 야채스틱*쌈장(자율)(5.6.13) ♥눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15) 깍두기(9.13) ♥샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.2/31.3/94.2/3.8	참치채소비빔밥*초고추장(5.6.13.18) ♥조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16) 어묵간장볶음(5.6.13) ♥바삭달걀치*소스(2.5.6.12.15.18) 배추김치(9.13) ♥미니초코라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.8/25.1/163.4/4.0	친환경귀리밥 순두부계란탕(1.5.13) 깻잎무쌈(자율)(13) ♥오징어김치전(5.6.9.13.17.18) 한방족살*숯불소스(5.6.10.12.13.16) 백김치(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.7/31.6/70.4/2.3	강황밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 한우불고기(5.6.13.16) 감자채파프리카볶음(5) 배추김치(9.13) ♥초코량요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.2/25.7/147.7/3.8
9/25 월	9/26 화 지구가 웃는 날	9/27 수 추석특식 발아현미밥	<div>★추석연휴★</div> 	
친환경차조밥 ♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 진미채볶음(5.6.13.17) ♥케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15) 나박김치(9.13) ♥짜요짜요(포도맛)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 619.8/26.1/88.3/1.4	김밥볶음밥(1.5.6.10.13.15) 미소된장국(5.6.13) ♥국물떡볶이(5.6.12.13) 채소튀김(5.6) 배추김치(9.13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 570.7/16.3/113.0/2.3	빨간소고기무국(5.6.13.16) 삼색나물(5.6) 한돈LA갈비구이(2.5.6.10.16.18) 배추김치(9.13) 송편(6) 오미자주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 596.5/26.5/77.8/2.0		