



가정통신문
제2024-170호

9월 영양소식지

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

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 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 몸 속의 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 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.

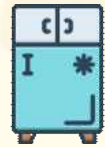
명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

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

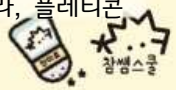


덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



9월 학교급식 식단 안내

9/2 월 생일밥상	9/3 화	9/4 수 수다날	9/5 목	9/6 금	
친환경찰보리밥 ♥소고기미역국(5.6.16) 연두부*양념간장(5.6.13) ♥마라솥불오리불고기(1.2.4.5.6.9.15.16) 배추김치(9.13) ♥구름마카롱(1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 597.7/20.5/87.6/2.7	친환경찰흑미밥 순두부계란탕(1.5.6) 쌈상추,깻잎*쌈장(자율)(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) ♥김자반(5) 배추김치(9) 호밀듀얼잼파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 559.6/27.6/64.8/2.9	푸팟풍커리(1.2.4.5.6.8.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 모듬채소피클(5.13) ♥봄바치킨(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9.13) 납작복숭아허니그린티(11) *에너지/단백질/칼슘/철 757.7/30.3/127.8/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 토마토김치스파게티(2.5.6.9.10.12.13) 미소된장국(5.6) 리코타치즈발사믹샐러드(자율)(2.12.13) ♥페스츄리돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9.13) 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 574.1/17.1/145.3/3.1	친환경올무밥 낙지연포탕(5.6.9.17.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 브로콜리*초장(자율)(5.6) 스팸깻잎전(1.2.5.6.10.16) 총각김치(9.13) ♥꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 600.7/26.8/230.2/6.6	
9/9 월	9/10 화	9/11 수 예쁜지구만드는날	9/12 목	9/13 금 추석식단	
강황밥 건새우호박국(5.6.9) 비빔막국수(3.5.6.13) ♥동파육(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 685.1/23.3/122.5/2.1	발아현미밥 닭곰탕(5.6.15) 오이,파프리카스틱*쌈장(자율)(5.6.13) ♥떡갈비*베이비샐러드(5.6.10.13.16) 석박지김치(9.13) ♥밀감푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 533.1/19.4/52.3/1.8	김밥볶음밥(1.2.5.6) ♥미니우동(1.5.6.7.9.13.16.18) 꼬들오이지무침(5) ♥새우튀김*칠리소스(5.6.9.12) 배추김치(9.13) 자두쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 566.0/16.0/117.9/1.9	칼슘참쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 파리어묵간장볶음(5.6.13) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9.13) ♥샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 523.0/22.2/92.6/1.0	친환경조각서리태밥(5) 빨간소고기무국(5.6.16) 간장양념찜닭(5.6.13.15) 고추장팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9.13) ♥추석토끼케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 514.6/29.6/73.0/2.6	
			9/19 목	9/20 금	
			친환경차수수밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 치즈계란말이(1.2.5) 백김치(9.13) ♥열대과일샐러드 *에너지/단백질/칼슘/철 523.8/28.5/95.1/2.4	친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.17) 어묵잡채(5.6.10.13) ♥오리훈제*숯불소스(5.6.12.13.16) 배추김치(9.13) ♥우리밀링쥬러스(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 637.4/24.8/88.5/2.9	
9/23 월	9/24 화	9/25 수 예쁜지구만드는날	9/26 목	9/27 금	
친환경찰기장밥 ♥마라탕(순한맛)(1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 치커리유자청무침(13) ♥쫄면유린기*소스(1.2.5.6.15) 백김치(9.) ♥연근부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 615.3/20.5/67.2/2.2	친환경차조밥 ♥소고기떡국(1.5.6.13.16) 콩나물무침(5) ♥파인함박스테이크*소스(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) ♥아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 645.1/19.7/119.8/2.4	♥짜장면(2.5.6.10.13.15.16) 꼬꼬짬뽕국(5.6.9.15.16.17.18) ♥김치만두(5.6.10) 쫄면무지(13) 배추김치(9.13) 배도라지젤리소스 *에너지/단백질/칼슘/철 625.1/19.8/76.3/2.2	친환경찰쌀현미밥 ♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 메추리알조림(1.5.6.13) 청경채겉절이(자율)(5.6.9.13) 가자미살카레구이(2.5.6.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 575.3/28.3/107.8/2.9	칼슘참쌀밥 순살아귀탕(5.6.18) ♥족발*상추쌈(2.5.6.10.13.16) 야채스틱(자율)(5.6.13) ♥오징어김치전(5.6.9.17) 깍두기(9.13) 옷달블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 546.2/31.4/263.3/2.8	
9/30 월	◇ 알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복,홍합 포함 ⑲갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.			◇식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판 ♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ♣ 예쁜 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영되고 있습니다.	
친환경올무밥 청국장찌개(5.6.9.13) 비름나물(자율)(5.6.13) ♥눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 나박김치(9.13) ♥던킨도너츠(1.2.5.6) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 583.5/32.5/123.2/3.3					