



아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기 예방에 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 알아보을까요?

[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떼은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 떼은 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!

가을을 알리는 ‘백로’와 ‘추분’



15번째 절기 [백로]

본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. ‘백로’는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는 데서 유래했답니다. 백로 무렵에는 장마가 겹친 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 있답니다.

‘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 다음 해 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 그해 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.



9월 학교급식 식단 안내



◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:친환경쌀 * 콩,두부:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 오징어/가공품:국내산/수입산

9/1 **Fri**

기장밥
콩나물국(5.13)
참나물무침(5.6.13)
제육볶음(5.6.10.13)
배추김치(9.13)
군만두(1.5.6.10.16.18)
롤케이크(1.2.5.6)

9/4 **Mon**

혼합잡곡밥(5)
쇠고기무국(1.13.16)
청경채된장무침(5.6.13.18)
닭갈비(5.6.13.15.18)
배추김치(9.13)
바나나

9/5 **Tue**

차조밥
순두부찌개(1.5.9.10.13.18)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
근대된장무침(5.6.18)
아몬드멸치볶음(5.6.13)
배추김치(9.13)
젤리(2.5.13)

9/6 **Wed** 수다날

카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
유부된장국(5.6.13.18)
깐소새우(1.5.6.9.12.13.18)
배추김치(9.13)
요구르트(2)
단무지무침

9/7 **Thu**

흑미밥
어묵국(1.5.6.13.16)
콩나물무침(5.6.13)
미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
고등어오븐구이(5.7)
배추김치(9.13)
도넛(1.2.5.6)

9/8 **Fri**

차수수밥
돈벼감자탕(5.10.13)
실파감가루무침(1.5.13)
소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16)
야채계란말이(1.2)
배추김치(9.13)
방울토마토(12)

9/11 **Mon**

기장밥
계란국(1.13)
떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18)
치즈스틱(1.2.5.6)
돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9.13)
청굴 음료수(2.13)

9/12 **Tue**

클로렐라밥
부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
안동찜닭(5.6.13.15.18)
숙나물무침(5.6.13)
배추김치(9.13)
샤인머스켓

개교기념일

9/14 **Thu**

찰보리밥
아욱된장국(5.6.9.13.18)
동파육(10)
마파두부(5.6.9.10.12.13.18)
오이고추된장무침(5.6.13.18)
배추김치(9.13)
아이스슈(1.2.5.6.13.16)

9/15 **Fri**

혼합잡곡밥(5)
쇠고기미역국(5.6.13.16)
시금치무침(5.6.13)
오리불고기(5.6.13)
배추김치(9.13)
초코파운드케이크(1.2.5.6)

9/18 **Mon**

차조밥
조랭이떡국(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
닭볶음탕(5.6.13.15)
고구마조림(5.6.13.18)
애호박볶음(5)
배추김치(9.13)
자두음료(2.13)

9/19 **Tue**

차수수밥
된장찌개(5.6.13.18)
깻잎순무침(5.6.13)
김치전(1.2.5.6.9.13)
떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16)
배추김치(9.13)
배추김치(9.13)
사과

9/20 **Wed** 수다날

볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
돈코츠라멘(2.5.6.10.13.15.16)
느타리버섯볶음(5.6.13.18)
배추김치(9.13)
짜먹는요거트(2)
도시락김(13)

9/21 **Thu**

강황밥
유부김치국(5.6.9.13.18)
잡채(1.5.6.8.10.13.18)
치즈볼(1.2.5.6)
치킨데리야끼조림(5.6.13.15.18)
배추김치(9.13)

9/22 **Fri**

기장밥
복어두부찌개(1.5.13)
돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13)
미나리무침(5.6.13)
감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9.13)
파인애플

9/25 **Mon**

흑미밥
김치콩나물국(5.9.13)
두부조림(1.5.6.13)
돈육간장불고기(5.6.10.13.18)
브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18)
배추김치(9.13)
굴

9/26 **Tue**

찰보리밥
쇠고기육개장(13.16)
오리훈제(1.2.5.6.13)
오이부추무침(5.6.13)
배추김치(9.13)
과일음료(2.13)
무쌈

9/27 **Wed** 수다날

비빔밥(3.5.6.10.13.16)
근대된장국(5.6.13.18)
청포묵김가루무침(1.5.13)
닭강정(2.5.6.12.13.15.18)
배추김치(9.13)
약과(1.5.6)

9/28 **Thu**



즐거운
추석
되세요!

9/29 **Fri**

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/>→학교소식→식생활관→급식게시판

◇ 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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.