



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 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

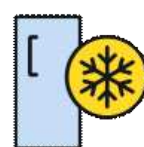


냉동 보관된 제품은
냉장 해동 또는
전자레인지로 해동하기

보관 시



덮개가 있는 깨끗한
용기에 담아
냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면
냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라,
플레티콘, 참쌤스쿨 참미료

♡ 9월 학교급식 식단 안내 ♡

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경찰흑미밥 육개장 1.5.6.13.16. 닭볶음탕 5.6.15. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 청포묵무침 5.6. 배추김치 9.13. 에그타르트 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 643.2/31.7/160.1/4.5	친환경기장밥 조랭이떡만둣국 1.5.6.10.16.18. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 감자크로켓/케첩 1.2.5.6.12. 시금치나물 배추김치 9.13. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 831.0/30.1/174.7/3.9	곤드레밥/양념장 5.6.16. 맑은콩나물국 5.9. 돈등뼈김치찌침 5.6.9.10.13. 오징어브로콜리숙회/초장 5.6.13.17. 깍두기 9.13. 짜먹는요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 569.1/37.3/287.7/3.4	친환경혼합잡곡밥 5. 돈육애호박고추장찌개 5.6.10. 오리훈제구이/머스타드 1.2.5.6. 채소달걀찜 1.2.9. 건조목이버섯볶음 5.6.13.16. 배추김치 9.13. 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 733.2/35.0/179.5/3.1	친환경찰보리밥 닭곰탕 15. 연양식바삭불고기 2.16. 알감자꼬치 1.6.13. 양파부추무침 13. 배추김치 9.13. 포도주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 582.3/19.4/178.7/2.4
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경발아현미밥 한우버섯전골 16. 닭봉데리아끼오븐구이 1.2.5.6.12.13.15. 곤약메추리알장조림 1.5.6.13. 도라지오이무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 오레오쿠키케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 576.7/27.0/193.3/4.2	친환경찰흑미밥 우렁살된장국 5.6. 소시지떡볶음 2.5.6.10.12.13.15.16. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16. 햇잎순나물 배추김치 9.13. 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 608.8/29.0/407.9/6.8	돈까스덮밥 1.2.5.6.9.10.13. 썩갠어묵탕 1.5.6. 옥수수콘치즈구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 실곤약야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 감귤주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 780.5/24.3/339.3/3.0	친환경차수수밥 황태무채국 1.5.9. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 마늘종어묵볶음 1.5.6.13. 청경채나물 13. 배추김치 9.13. 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 602.9/33.1/191.0/2.7	개교기념일
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri 저탄소밥상
추석연휴			친환경찰흑미밥 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 크런치방어구이 1.5.6.13. 간장양념햇잎조림 5.6. 깍두기 9.13. 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 508.3/35.6/119.9/2.6	친환경올무밥 얼갈이배추된장국 5.6. 토마토스파게티 1.5.6.10.12.13.16. 두부텐더샐러드 1.2.5.6.12.13. 브로콜리새송이버섯 5. 깍두기 9.13. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 711.1/26.8/440.5/4.7
			친환경혼합잡곡밥 5. 들깨미역국 5.6. 삼겹,목살오븐구이/상추쌈 5.6.10.13. 아몬드멸치볶음 5.6.13. 파채콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 556.5/23.7/185.9/2.3	친환경찰보리밥 닭개장 1.13.15. 통등심치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 새송이애호박나물 5. 배추김치 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 579.3/24.8/137.8/2.4
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경귀리밥 유부김치국 1.2.5.6.9.13. 치즈순살닭갈비 2.5.6.13.15. 햇잎전 5. 목이버섯볶음 5.6. 깍두기 9.13. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 482.8/31.1/300.9/4.1	친환경발아현미밥 소고기국 5.6.13.16. 돈사태떡찜 5.6.10.13. 두부구이 5.6. 열무된장무침 5.6. 볶은김치 5.6.9.13. 브띠쿨파인 2. *에너지/단백질/칼슘/철 610.5/28.6/144.6/3.2	목살볶음밥 5.6.10.13.18. 부추달걀국 1. 간소새우 1.5.6.9.11.12.13. 얼갈이배추나물 배추김치 9.13. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 610.5/28.6/144.6/3.2	친환경혼합잡곡밥 5. 들깨미역국 5.6. 삼겹,목살오븐구이/상추쌈 5.6.10.13. 아몬드멸치볶음 5.6.13. 파채콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 556.5/23.7/185.9/2.3	친환경찰보리밥 닭개장 1.13.15. 통등심치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 새송이애호박나물 5. 배추김치 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 579.3/24.8/137.8/2.4
9/30 Mon	<div style="text-align: center;">◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇</div> <div> * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정) </div>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식->식생활관->급식게시판

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

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

◇ 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.