





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?

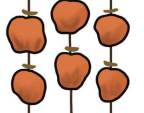


[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

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



[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

★ 잔반 줄이기, 나트륨 저감화 운동에 동참하고자

9.15.(금) '국 선택 자율의 날'을 운영합니다.

★ AI푸드스캐너 잔반줄이기 이벤트 후식이 9.1.(금) 제공됩니다.

★ 우리 학교는 9.27.(수) 추석맞이 명절식단이 제공됩니다.

★ 본교 식생활관에서 주관하는 이벤트 사진은 학교홈페이지를 통해 확인하실 수 있습니다.

9월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

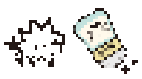
★알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯

- 학부모습에서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

9/1 Fri				
친환경홍국쌀밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 수제반반치킨(후라이드,뿌링클) (2.4.5.6.12.13.15) 시금치무침(5.6) 새송이애호박볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 구슬아이스크림(초코바나나) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/28.6/180.2/2.3				
9/4 Mon 생일밥상	9/5 Tue	9/6 Wed 지구가행복한날	9/7 Thu	9/8 Fri
친환경귀리밥 소고기미역국(13.16) 돈육주꾸미불고기(5.6.10.13) 브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13) 오이사과무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 보라크림롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/27.1/187.1/3.1	친환경서리태파쇄밥(5) 연두부호박국(1.5.9.13) 또띠아오리훈제샐러드(1.5.12.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 툇면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 열대과일모듬(1.2.4.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.2/23.5/170.0/2.9	친환경흑향미밥 빠네크림스프(1.2.5.6.13) 볼로냐토마토스파게티 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오븐순살대구까스(1.2.5.6.13) 리코타치즈샐러드/드레싱 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 청사과포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/17.6/107.8/1.6	친환경차수수밥 팽이버섯된장국(5.6.13) 두부조림(5.13) 단호박양념갈비찜(2.5.6.10.13) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9.13) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.9/28.8/187.3/3.0	친환경잡곡밥(초)(5) 닭곰탕(5.8.13) 비엔나푸실리아채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 포테이토크런치탕수(1.5.6) 배추김치/갯김치(9.13) 바다친구들편향(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/26.7/231.3/3.2
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed 수다날	9/14 Thu	9/15 Fri 국선택자율의날
친환경현미밥 샤브샤브국(5.6.12.13) 국물우리쌀떡볶이(1.5.6.13.18) 고등어카레구이(2.5.6.7.13) 배추김치(9.13) 트리플베리과일샐러드 (1.2.4.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/23.7/147.7/2.7	친환경울무밥 맑은콩나물국(5.13.17) 수제등심돈까스/소스 (2.5.6.10.11.12.13) 알록달록찜만두(1.5.6.10.16.18) 참나물겉절이/유자청소스(13) 배추김치(9.13) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.0/24.8/157.9/3.4	친환경클로렐라밥 중화자장면(소)(1.2.5.6.10) 해물짬뽕국(6.9.10.13) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13) 하트단무지 새우멘보사/칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 달콤매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/23.8/71.1/5.0	친환경찰기장밥 맑은어묵무국(1.5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 감자간장조림(1.5.6.13) 숙주나물무침 배추김치(9.13) 던킨도너츠(딸기)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/26.3/116.2/2.4	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.16.18) 안동식찜닭(5.6.8.13.15) 당면우영잡채(5.6.8.13) 매실무말랭이무침 배추김치(9.13) 수제구름요거트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.9/22.6/184.5/3.9
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed 수다날	9/21 Thu	9/22 Fri
친환경흑향미밥 근대된장국(5.6.13) 개운돼지갈비찜(5.6.10.13) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13) 오이상추무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.7/21.8/148.7/2.2	친환경7색보리밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13.18) 돈육보쌈/쌈채소(자율) (5.6.9.10.13) 명이나물무침 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/27.1/194.1/2.9	김치덮밥&구이햄 (2.5.6.9.10.13.16.18) 베트남쌀국수(소)(1.5.6.9.13.16) 연양식바삭불고기/레몬소스 (1.2.5.6.10.16) 모듬야채피클(13) 배추김치(9.13) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/18.2/56.6/1.2	친환경강황쌀밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15) 닭가슴살메추리알장조림(1.5.6.13) 삼치유자청구이(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.1/31.4/237.1/2.6	친환경녹차카테킨쌀밥 순두부달걀국(1.5.13) 순한마라상귀 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 라이크텐더샐러드/드레싱 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치/갯김치(9.13) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/17.2/69.5/1.5
9/25 Mon	9/26 Tue 지구가행복한날	9/27 Wed 추석명절식	9/28 Thu	9/29 Fri
친환경귀리밥 배추된장국(5.6.13) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13) 도라지진미채무침(5.6.13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.7/26.1/214.0/2.7	곤드레나물밥&양념장(5.6.13) 유부우동국(1.5.6.9.13) 채식찜만두(1.5.6.10.16.18) 새우튀김/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 마카롱와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/16.9/213.9/2.0	친환경잡곡밥(초)(5) 한우육개장(1.5.6.13) 감오징어야채무침(5.6.13.17) 추석맛이오미산적 (1.2.5.6.10.13.15.16) 닭봉오븐양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 추석간식세트(송편, 약과) (1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/26.5/127.0/2.5	추석연휴	추석



추석 가랜드 활동지

* 사용할 때에는 도안 외 이미지를 전부 삭제한 뒤,
도안을 확대하여 출력해 주세요

● 준비물: 가는 실, 가위, 색칠도구

● 만드는 방법

1. 가랜드를 마음에 드는 색으로 칠한다.
2. 가랜드 가장자리에 여유를 두고 모양을 따라 자른다.
3. 구멍 위치가 표시된 곳을 뚫는다.
4. 실을 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 지그재그로 끼우면 완성!

