

9월 영양 소식지

발행일: 2024.8.27.(화)

담당자: 영양교사

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 머느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋은데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 머느리에게 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



뉘개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



9월 영양 소식지 활동지

이름: _____

9월 영양소식지를 재밌게 읽어보았나요? 관련된 내용을 퀴즈로 풀어봅시다.

1. 다음 중 손을 씻어야 하는 상황은?

- ① 화장실은 다녀온 후
- ② 동물을 만진 후
- ③ 조리를 하기 전
- ④ 전부 해당

정답 : ④



2. 가을 상추는 O에 걸어 놓고 먹는다.

O에 들어갈 말은?

- ① 손
- ② 문
- ③ 못
- ④ 밭

정답 : ②



3. 가을 새우에 들어 있는 성분으로 피로 회복에 좋은 이 영양소의 이름은?

- ① 타우린
- ② 아이린
- ③ 안토시아닌
- ④ 락투신

정답 : ①



4. 다음 중 올바른 해동 방법은?

- ① 따뜻한 물에 담궈둔다.
- ② 그늘진 곳에서 해동한다.
- ③ 냉장고에서 해동한다.
- ④ 음식 위에 핫팩을 올려 놓는다.

정답 : ③



더 많은 퀴즈 내용은 'ZEP 퀴즈'에서도 풀어볼 수 있어요.

친구들과 함께 옆의 QR코드를 이용해 'ZEP 퀴즈'에 접속하여 재밌는 퀴즈를 풀어보세요!



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), ⑲자

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

★ **파란색 글씨로 표시된 메뉴**는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

9/2 Mon 생일밥상	9/3 Tue K-Fruit day	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri 푸른하늘의 날
친환경잡곡밥(초)(5) 소고기미역국(16) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 달콤수박롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.9/29.3/228.5/2.8	친환경찰기장밥 순한마라탕(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 연양식바삭불고기/소스(2.5.6.10.13.18) 배추김치/갓김치(9) 패션후르츠샤베트 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.0/25.2/143.4/2.8	양념송송치킨덮밥(5.6.13.15) 전주식콩나물국(5.17) 매실무말랭이무침 수제등심돈까스/소스(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.0/29.8/161.9/2.7	친환경차수수밥 팽이버섯된장국(5.6) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 당면우영잡채(5.6.13) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 열대과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.7/25.1/146.4/2.9	친환경흑향미밥 맑은유부장국(5.6.9.13) 하트단무지 고래어묵우동볶이(5.6.13) 모듬튀김세트(김말이,채소)(1.5.6.) 배추김치(9) 몽실구름마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.3/14.6/142.2/6.3
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri 미리추석
친환경현미밥 근대된장국(5.6) 옥수수달걀찜(1.2.5.13) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 수제블루베리버거(크림치즈)(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/26.4/169.6/2.9	친환경아미노밥 순두부찌개(5.9.10) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 채썬애호박전(1.5.6) 바비큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/26.7/78.7/1.9	김밥볶음밥(2.5.6.10.) 베트남쌀국수(소)(9.16) 레몬크림간소새우(9.13) 어떡햄꼬치/양념소스(1.5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.0/27.1/107.9/2.0	친환경서리태파쇄밥(5) 달걀싹파국(1) 두부조림(5) 전파래볶음(13) 자장불고기(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 수제딸기요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/29.1/223.5/4.5	친환경잡곡밥(초)(5) 한우육개장(5.6.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 열무된장무침(5.6) 추석맞이오미산적(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 추석간식세트(송편, 약과)(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/28.1/149.0/3.1
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri 행복급식의 날
추석연휴	추석	추석연휴	친환경찰기장밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18) 메밀비빔국수(3.5.6.13) 오복채무침 흑마늘족발/상추쌈(자율)(5.6.10) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/30.4/181.3/2.4	친환경흑향미밥 바질크림스프(크루통)(2.5.6.13.) 튀김두부샐러드/드레싱(1.5.6) 볼로냐토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.) 미키감자크로켓/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 허니복숭아그린티(력키)11.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/13.5/250.7/6.5
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경7색보리밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 매실깨잎양념무침(9) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9) 요구르트(뽀로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/29.7/246.3/2.9	친환경잡곡밥(초)(5) 배추된장국(5.6) 숙주미나리무침 채식탕수육/소스(5.6.11.13) 야채비빔만두(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 수제갈릭허니브레드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/17.8/195.1/4.7	전주비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 김치말이국수(소)(5.6.9.13.16) 어린이떡갈비구이/소스(5.6.10.13.15.16.18) 무생채/배추김치(9) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/16.4/91.6/2.2	친환경차수수밥 닭곰탕(15) 우리쌀떡볶이(1.5.6.13.18) 코다리양념강정(12.13) 깍두기&배추김치(9) 블루베리과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/29.7/201.9/2.5	친환경현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물무침(5) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13) 삼치유자청구이(13) 배추김치(9) 달콤샤인방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.5/26.8/171.0/2.7
9/30 Mon				
친환경클로렐라밥 두부된장국(5.6) 감자간장조림(5.6.13) 소라살채소무침(5.6.13.18) 오리훈제/베리무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 우리쌀찰핫도그(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.2/23.1/134.3/1.8				

