

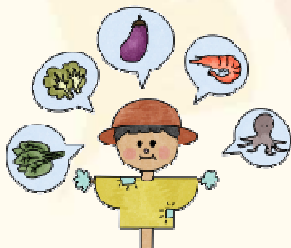


## 9월 교육급식소식지

우)55126 전북 전주시 완산구 평화로 85 ☎ 063)280- 0505(교무실), 0506(FAX), 0594(행정실), 0597(FAX)

### 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 굽은 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 좋는데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 머느리에게 위험할 수도 있어서 생김 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 생김 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

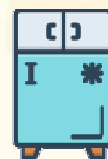
명절이 다가오면 가족과 함께 나누는 맛있는 음식이 빠질 수 없죠. 하지만 안전한 음식을 위해서는 상황에 맞게 위생수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경을 써야 합니다.

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

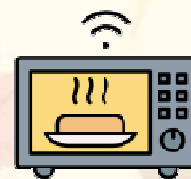


식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

#### 섭취 시



조리 후 2시간 이내에 섭취하기



냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

#### 보관 시

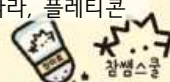


덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



## 9월 학교급식 식단 안내

9/2 월 <span style="color: red;">Mon</span>	9/3 화 <span style="color: red;">Tue</span>	9/4 수 <span style="color: red;">Wed</span> 수다날	9/5 목 <span style="color: green;">Thu</span>	9/6 금 <span style="color: blue;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 맑은미역국(5.6)</li> <li>· 쫄면(5.6)</li> <li>· 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15)</li> <li>· 불고기양배추전(1.2.5.6.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>★티라미수케이크(1.2.5.6.10.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 양송이소프/크루통(2.5.6.13.15.16)</li> <li>· 푸실리샐러드파스타(2.3.5.6.12.13)</li> <li>★수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 야채피클</li> <li>★샤인머스켓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물밥/양념장(5.6.13.16)</li> <li>· 호박된장국(5.6)</li> <li>· 참나물골뱅이무침(5.6.13)</li> <li>★하트함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 우피파이/딸기(로컬)(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강황밥</li> <li>· 닭고기(15)</li> <li>· 깻잎무침(5.6.13)</li> <li>· 제육볶음(5.6.10.13)</li> <li>· 고구마맛탕(5.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 배즙(로컬)(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13)</li> <li>· 슬라이스소시지볶음(5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 미역줄기볶음(5)</li> <li>· 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 구름요거트(2.13)</li> </ul>
9/9 월 <span style="color: red;">Mon</span>	9/10 화 <span style="color: red;">Tue</span>	9/11 수 <span style="color: red;">Wed</span> 수다날	9/12 목 <span style="color: green;">Thu</span>	9/13 금 <span style="color: blue;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 유부장국(5.6)</li> <li>· 양배추케요네즈샐러드(1.5.12)</li> <li>★떡볶이(1.2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>★수원왕갈비치킨(2.5.6.12.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>★찰쌀감자부각(5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미보리밥</li> <li>· 버섯돌개탕(5.6)</li> <li>· 콩나물무침(5)</li> <li>· 우삼겹고기(5.6.10.13)</li> <li>★콘치즈(1.2.5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 목살팔라프(5.6.10.13.18)</li> <li>· 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.18)</li> <li>· 유자드레싱샐러드(1.5.6)</li> <li>· 콘콘치즈뽕팝(1.2.5.6.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>★페퍼로니콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>★한우갈비탕(5.6.16)</li> <li>· 고등어김치조림(5.6.7.9.13)</li> <li>· 고구마줄기들깨볶음(5.6)</li> <li>· 달걀말이(1.5)</li> <li>· 깻두기(9)</li> <li>★골드키위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>★해물짬뽕/면(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>· 짜장불고기(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>· 가지볶음(5.6)</li> <li>· 청파래집게다리맛튀김(1.5.6.8)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>
<div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">추석</h1> </div>			9/19 목 <span style="color: green;">Thu</span>	9/20 금 <span style="color: blue;">Fri</span>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 버섯카로틴쌀밥</li> <li>· 맑은감자국</li> <li>★크림카레우동(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 열갈이무침(5.6)</li> <li>· 돈육훈제/바베큐소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 쿠앤크맛아몬드(2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 낙지연포탕(5.6)</li> <li>· 닭볶음탕(5.6.13.15)</li> <li>· 청포묵김무침(5.6)</li> <li>· 참치두부전(1.2.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 방울토마토(12)</li> </ul>
9/23 월 <span style="color: red;">Mon</span>	9/24 화 <span style="color: red;">Tue</span>	9/25 수 <span style="color: red;">Wed</span> 수다날	9/26 목 <span style="color: green;">Thu</span>	9/27 금 <span style="color: blue;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 만두전골(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 치커리사과무침(5.6.13)</li> <li>· 딸기미트볼데리야끼볶음(1.5.6.10.15.16)</li> <li>★감자튀김/갈릭소스(1.2.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 대구매운탕(5.6.9.13.18)</li> <li>· 순두부달걀찜(1.5)</li> <li>· 시금치무침</li> <li>· 한돈골소스숙주볶음(5.6.10.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 콩나물국(5)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13)</li> <li>★닭강정(5.6.12.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 초코크루키(1.2.5.6.14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 클로렐라밥</li> <li>★잔치국수(1.5.6)</li> <li>· 한돈사태김치찜(5.6.9.10.13)</li> <li>· 참나물무침(5.6)</li> <li>· 건파래볶음(5.13)</li> <li>· 깻두기(9)</li> <li>· 거봉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미보리밥</li> <li>· 우렁된장국(5.6)</li> <li>· 도라지오이무침(5.6.13)</li> <li>· 크러쉬알리오오리불고기(5.6)</li> <li>· 우리팍햄전(2.5.6.10.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 슈크림찰호빵(1.2.5.6)</li> </ul>
9/30 월 <span style="color: red;">Mon</span>	<div> <div style="display: inline-block; width: 20%;"> <h3>◇ 알레르기 정보</h3> <p>1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣</p> <p>◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 개별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.</p> <p>★ 표시 메뉴는 학생 추천 메뉴입니다.</p> <p>◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함)</li> <li>▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산</li> <li>▶ 닭고기/닭고기가공품, 달걀 : 국내산</li> <li>▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)</li> <li>▶ 돼지고기/돼지고기가공품 : 국내산</li> <li>▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산</li> <li>▶ 고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게 : 국내산 사용</li> <li>- 새우, 동태(코다리), 명태, 갈치, 낙지, 꽁치, 가자미, 주꾸미, 다랑어: 수입산(원양선포함) 사용</li> </ul> <p>◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <a href="http://www.jjijigok.es.kr">http://www.jjijigok.es.kr</a> → 소식마당 → 식생활관 → 급식소식</p> </div> </div>			