



9월 영양소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

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 완화시켜준다고 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 며느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋는데 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!

조리 전



음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기



식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

섭취 시

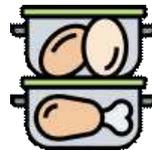


조리 후 2시간 이내에 섭취하기



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



◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

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

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다

◇ 전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다.

◇ 학생의 날에 표시된 식단은 학생 급식 기호도 조사를 반영한 식단입니다.

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 학생의 날	9/5 Thu	9/6 Fri	
흑미밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 숙주맛살무침 (1.5.6.8) 배추김치(9)	차수수밥 아욱된장국(5.6.9) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 달걀두부부침(1.5) 배추김치(9) 골드키위	짜장면&쌀밥 (2.5.6.10.13.16) 누룽지(국없는날) 한입단무지무침 맛동산탕수육 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림 (1.2.5)	찰현미밥 꼬물이만두국 (1.5.6.10.16.18) 탄두리소스닭봉구이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 진미채볶음 (5.6.13.17) 깻잎양념무침(5.6.13) 배추김치(9)	친환경혼합곡밥(5) 오징어무국(5.17) 꼬마떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 어묵잡채(1.5.6) 부추무침(5.6) 배추김치(9)	
9/9 Mon 친환경혼합곡밥(5) 종합어묵국(1.5.6) 주꾸미돼지불고기 (5.6.10.13) 메추리알조림 (1.5.6.13) 배추김치(9) 단감	9/10 Tue 차수수밥 감자버섯국 마라로제닭살볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 바다향도시락김 고구마순된장무침 (5.6) 배추김치(9)	9/11 Wed 친환경혼합곡밥(5) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 양송이달걀스크램블 (1.2.5.6.10.15.16) 통등심돈까스&하이소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 모듬야채피클 배추김치(9)	9/12 Thu 찰보리밥 불낙찌개(5.6.13.16) 훈제오리/머스터드 (1.2.5.6) 야끼만두 (1.5.6.10.16.18) 숙주미나리무침 배추김치(9)	9/13 Fri 차수수밥 애호박고추장찌개 (5.6.10) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 너비아니달걀전 (1.5.6.10.16) 배추김치(9) 삼색꿀떡	
9/16 Mon 추석 연휴	9/17 Tue 	9/18 Wed 추석 연휴	9/19 Thu 찰현미밥 열갈이된장국(5.6) 돼지고기수육 (5.6.9.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 상추쌈(5.6.13) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6)	9/20 Fri 찰보리밥 콩나물맑은국(5) 닭날개오븐구이 (5.6.13.15) 계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나	
9/23 Mon 차조밥 순두부맑은탕(5.9.13) 순살고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.15) 깍두기(9) 오렌지	9/24 Tue 귀리밥 설렁탕(16) 치즈시즈닝치킨 (1.2.5.6.15) 도토리묵채소무침 (5.6) 배추김치(9) 골드파인애플스틱	9/25 Wed 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 실파달걀국(1) 로제분모자떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유자무채장아찌무침 웨지감자 배추김치(9)	9/26 Thu 친환경혼합곡밥(5) 소고기무국(5.16) 닭고기간장조림 (5.6.13.15) 콩나물무침(5) 김치전(1.5.6.9) 깍두기(9) 우리밀초코칩쿠키 (1.2.5.6)	9/27 Fri 찰보리밥 슈음배추된장국(5.6) 바삭불고기콘치즈 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추무침(5.6) 아몬드멸치볶음(5.13) 총각김치(9)	
9/30 Mon 차수수밥 사골떡국(1.16) 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15) 돌김자반(5) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9)	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 * 쌀: 친환경쌀(유기농), 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기:국내산 * 오리고기/가공품:국내산		* 쇠고기:국내산 한우(암) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치:국내산, 꽃게:국내산,낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,베트남산 * 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산,중국산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용		