



# 우림영양소식

## 9월호

발행인 : 교 장 장 영 순  
 살핀이 : 교 감 정 은  
 편 집 : 영양교사 양 예 빈  
 영양상담실 ☎ 715-1053

### 재미있는 가을 음식 속담

#### ◆ 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

9/2 	9/3 	9/4  의견반영메뉴	9/5 	9/6 
콩고기 장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13) 두부미역미소된장국(5.6.) 참나물겉절이(5.6.13) 국물떡볶이*김말이튀김(1.5.6.12.13.15.16) 석박지*배추김치(9) 납작복숭아 허니 그린티(5.11.13)	친환경흑미밥 미니치즈케이크(1.2.5.6.13) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 공심채무침(5.6.13.16) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13)	친환경강황쌀밥/싸먹는 햄 (1.2.5.6.10.13.15.16) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이고추쌈장무침(5.6) 배추김치(9) 치킨야채샐러드(1.5.6.12.13.15.16) 과일(거봉)	찰옥수수밥 친환경콩나물국(5.6) 수제족발(5.6.10.13.15) 상추쌈&쌈장(5.6) 골뱅이채소무침(5.6.13) 녹두해물빈대떡(1.5.6.9.17) 보쌈김치*물김치(9) 파인애플	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면(5.6.13.16) 훈제오리숙주볶음(1.2.5.6.12.13.18) 어묵볶음(1.5.6.13) 스팀두부*볶음김치(5.6.9) 깍두기(9) 망고 사교필라페(2)
9/9 	9/10 	9/11  수다날	9/12 	9/13 
참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18) 낙지수제비국(5.6.18) 초란 후라이(1) 도토리묵&양념간장(5.6.13) 연어, 장어 샐러드(1.2.5.6.12.13.16) 깍두기/배추김치(9) 하루 요거트(2)	양송이크림수프/크루통(2.5.6.13.16) 친환경차수수밥 토마토푸실리스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 연근허니버터칩(2.5.6) 등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기/배추김치(9) 샤인머스켓	친환경찰흑미밥 한우마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 단호박꿀조림(5.6.13.18) 찐빵(1.2.5.6) 꼬들단무지무침 퀘바로우(1.5.6.10.12.13) 물김치*배추김치(9)	친환경발아현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 건파래볶음(13) 오리주물럭(5.6.13) 야채달걀말이(1) 갓김치/배추김치(9) 웃담요구르트(2.13)	나가사키짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 짜장면(2.5.6.10.13.16) 청경채볶음(5.6.13.18) 돈육갈장(1.2.4.5.6.10.12.13) 파김치*배추김치(9) 하트 반달 단무지(13) 우유크림 토스트(1.2.5.6.13)
9/16 	9/17 	9/18  수다날	9/19 	9/20 
<div>즐거운 추석</div>			친환경흑미밥 쇠고기우국(5.6.16) 돼지갈비떡한방찜(5.6.10.13.19) 3색 나물(5.6) 깻잎전, 돈저냐(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 송편, 약과(5.6)	친환경흑미밥 두부미역미소된장국(5.6) 짜장팽이버섯(2.5.6.13.16) 백순대채소볶음(2.5.6.10.13.15.16) 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16.18) 열무김치*깍두기(9) 홍로 사과
9/23 	9/24 	9/25  수다날	9/26 	9/27 
친환경쌀오곡찰밥(5) 우리콩청국장찌개(5.6.9) 메추리알장조림(1.5.6.10.13) 온두부/볶음김치(5.6.9.13) 부추새우잡채(채식)(5.6.9.13) 양상추사과참깨샐러드(1.5.6.12.13) 유기농 김구이 꿀떡	친환경흑미밥 들기름 막국수(1.3.5.6.13) 한우육개장(1.5.6.13.16) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 토마토에그스크램블(1.5.6.12) 석박지*배추김치(9) 과일(캠벨포도)	칼슘어묵국(1.5.6.7.13.18) 한우불고기매운뎃밥(1.5.6.9.13.16.18) 참쌀김부각(5) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 크림치즈 양상추 샐러드(1.2.3.5.6.12.13) 친환경배	친환경혼합잡곡밥(5) 숙음배추된장국(5.6) 건파래볶음(13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 숯불치킨(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치/배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16)	친환경흑미밥 콩나물국밥+수란(1.5.9.17) 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추양파겉절이(5.6.9.13) 생선까스&타르타르소스(1.2.5.6.13) 깍두기/배추김치(9) 사과요구르트(2.13)
9/30 				
인델리카레(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 칠리칸쇼새우떡볶음(1.2.5.6.9.12.13) 옥수수바버터구이(1.2.5.6.13) 깍두기/배추김치(9) 반달단무지(13) 블루베리요구르트(2.13)				