



2023년
9월호



영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

2023.8.30.
담당: 영양교사


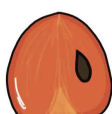
아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나요? 비타민A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기 예방에 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?

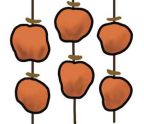


[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떫은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 떫은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 난답니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불려요.

[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 건조 시켜 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 풀 앞에 이슬이 맺히는데서 유래했답니다. 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 가을견이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있답니다.

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.



[달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했대요.



[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 제사음식으로 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



9월 학교급식 식단 안내



◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- * 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소)
- * 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산
- * 다량어가공품: 원양산 * 오징어채가공품: 페루산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!



9/1 Fri

혼합잡곡밥(5)
꽃게탕*(5.6.8.13.17.18)
매콤닭찜(5.6.13.15.18)
미역줄기볶음*(5)
애호박전(1.5.6)
고구마맛탕(5.13)
배추김치(자율)(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.1/25.7/166.3/2.9

9/4 Mon 생일밥상

찰현미밥
쇠고기미역국(5.6.13.16.18)
오리주물럭(초)(5.6.13.18)
스위트콘치즈구이(1.2.5.13)
배추김치(자율)(9.13)
쿠앰크마카롱(1.2.6)
날치알갯잎쌈
* 에너지/단백질/칼슘/철
694.9/24.6/210.4/3.1

9/5 Tue

찰보리밥
두부맑은된장국(5.6.9.13.18)
상추부추무침d(5.6.13.18)
토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.13.18)
수제등심돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(자율)(9.13)
포도워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
691.7/35.9/161.9/3.7

9/6 Wed 채식의날

후리카케볶음밥(작은)*(1.5.9.13)
유부우동(1.2.5.6.7.9.13.18)
치즈어묵바(1.2.5.6)
진미채조림(5.6.13.17.18)
양상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.12.18)
배추김치(자율)(9.13)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
629.8/22.1/224.5/2.3

9/7 Thu

클로렐라쌀밥*
감치콩나물국(5.9.13.18)
오이도라지무침*(5.6.13)
돈육불고기d(5.6.10.13.18)
야채계란말이*(1.5.18)
배추김치(자율)(9.13)
뽕로초코우유(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.3/34.3/253.7/4.4

9/8 Fri

찰흑미밥
매콤어묵탕*(1.5.6.13)
무채장아찌
비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.13.15)
후라이드순살치킨(1.5.6.15)
배추김치(자율)(9.13)
하우스콜
* 에너지/단백질/칼슘/철
660.4/31.5/130.5/2.1

9/11 Mon 채식의날

찰보리밥
바지락칼국수(5.6.13.17.18)
교자만두찜(5.6)
과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.12.13)
참치김치볶음*(5.9.13.18)
유즐리멸치볶음(5.6.13)
배추김치(자율)(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.3/26.2/222.7/5.1

9/12 Tue

찰기장밥
쇠고기떡국*(1.13.16)
매콤닭찜(5.6.13.15.18)
콩조림(5.6.13.18)
숙주나물d
뿌리채소튀김*(1.2.5.6.13.18)
배추김치(자율)(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.5/27.1/89.0/3.0

9/13 Wed 제주식단

작은밥
고기국수(6.10.16)
갈치무조림(5.6.13)
취나물된장무침(5.6.13.18)
동근어묵볶음*(1.5.6.13.16.18)
각두기d(9.13)
한라봉제주감귤주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
706.6/39.7/122.9/3.9

9/14 Thu

차수수밥
순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18)
시금치고추장무침*(5.6)
까르보감자뇨끼(1.2.5.6.13)
묵살큐브스테이크(6.10.12.13)
배추김치(자율)(9.13)
샤인머스켓
* 에너지/단백질/칼슘/철
626.3/27.4/136.2/2.6

9/15 Fri

찰현미밥
돈육김치찌개(5.9.10.13.18)
닭고기고구마조림*(5.6.13.15.18)
가지양념무침*(5.6.18)
밥싸먹는행*(2.6.10)
배추김치(자율)(9.13)
초코칩트위스트(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
657.5/30.9/135.5/3.1

9/18 Mon

야채볶음밥(2.5.6.10.12.13.18)
짬뽕국*(6.9.13.17.18)
치커리사과무침(유자소스)*(5.6.12.13)
탕수육/과일소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
배추김치(자율)(9.13)
망고소르베(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
702.2/34.4/235.5/3.1

9/19 Tue

찰현미밥
참치김치찌개(5.9.13.18)
쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16.18)
도토리묵무침*(5.6.13.18)
뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18)
배추김치(자율)(9.13)
방울토마토*(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
651.3/32.7/154.6/3.7

9/20 Wed 채식의날

단호박카레라이스(채)(1.2.5.6.12.13)
미소된장국*(5.6.13.18)
단무지무침*
하트새우까스(오)(1.5.6.9)
배추김치(자율)(9.13)
홍삼사과주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
558.4/16.7/131.7/1.8

9/21 Thu

감자브로콜리스프(1.2.5.6.13.16)
블루베리우유
토마토미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
감자튀김(클링글컷)/케첩(5.6.12)
배추김치(자율)(9.13)
트리플치즈크러스트피자(2.5.6.12.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철
722.8/20.6/246.8/2.2

9/22 Fri

찰흑미밥
들깨수제비국(5.6.13.18)
야채계란찜*(1)
오이고추장무침*(5.6.13)
곰돌이함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(자율)(9.13)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
710.7/25.0/158.6/4.1

9/25 Mon

찰현미밥
햄모듬찌개(모듬)*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
연두부/양념장*(5.6.13.18)
참나물무침*
뿌리클순살치킨(1.2.5.6.13.15)
열무김치(9.13)
따옴주스(사과)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
677.2/33.7/183.8/3.1

9/26 Tue 채식의날

맛있는비빔밥(5.6.13)
열무시래기된장국*(5.6.9.13.18)
무생채d(9.13)
계란프라이(1.5)
라이크텐더/소스(1.5.6.13)
하우스콜
포켓몬길
* 에너지/단백질/칼슘/철
660.3/22.0/188.9/3.4

9/27 Wed 추석밥상

혼합잡곡밥(5)
느타리버섯돌깨탕*(5)
쇠고기무국(5.6.13.16.18)
매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18)
고사리볶음(5.6.18)
배추김치(자율)(9.13)
송편(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
656.1/29.8/118.4/2.9

※ 7.1.부터 「농수산물 원산지 표시 등에 관한 법률 시행령」 개정에 따라 원산지 표시 대상에 “가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세”를 추가하였습니다.
* ‘저탄소 채식의 날’ 운영학교로 선정되었습니다. 9월부터 주 1회 채식 식단 제공하고자 하니 많은 관심. 참여 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.