



2024년  
9월호

영양소식  
<http://www.judong.es.kr/>

2024.8.21.  
담당: 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



덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기



## 9월 학교급식 식단 안내



9/2 <b>Mon</b> 생일밥상	9/3 <b>Tue</b> 채식의날	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
찰현미밥 쇠고기미역국*(5.6.16) 시금치고추장무침(5.6) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13) 하트파프리카연근전(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 요구르트(월미니)(2)	찰보리밥 맑은아귀탕(5.6) 브로콜리무침d 매콤오징어볶음(소면)*(5.6.13.17) 새송이버섯전(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 멜론	두부카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 들깨배추된장국(5.6) 블랙치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 플럼주스	찰흑미밥 떡만두국(굴림만두)(1.5.6.10.16.18) 콩조림(5.6.13) 숙주나물d 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓	찰기장밥 참치김치찌개(5.9) 청경채나물d 로제떡볶이d(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 수제떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 밀감푸딩
9/9 <b>Mon</b> 구구데이	9/10 <b>Tue</b> 채식의날	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b> 추석밥상
찰흑미밥 매콤콩나물국(5) 상추부추무침d(5.6.13) 야채계란말이(1.5) 닭봉바베큐(5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 핑크하트도넛(던킨)(1.2.5.6)	찰현미밥 꽃게탕*(5.6.8.13.17) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 감자채볶음(5) 삼치데리야끼구이*(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 토마토(12.13)	제육덮밥*(5.6.10.13) 단호박죽*(13) 두부맑은된장국(5.6.9) 진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(자율)(9) 골드파인애플	찰보리밥 맑은콩나물국(5) 청굴죽발(10) 양파부추무침*(5.6) 쫄면야채무침*(5.6.13) 백김치(자율)(9) 보독핫도그(1.2.5.6.10.12.16)	찰현미밥 쇠고기무국*(5.6.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 참나물무침* 네모난명태전(1.5.6.9) 배추김치(자율)(9) 송편
9/16 <b>Mon</b> 추석연휴	9/17 <b>Tue</b> 추석	9/18 <b>Wed</b> 추석연휴	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b> 채식의날
 <p>풍성한 한가위 보내세요</p>			강황쌀밥* 호박익힌장국*(5.6) 새송이메추리알조림d(1.5.6.13) 돼지고기수육(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(자율)(9) 하우스굴	김치볶음밥*(1.2.5.6.9.13.18) 종합어묵국*(1.5.6) 야채계란찜*(1) 현미두부스틱강정(1.5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 사과
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b> 채식의날	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b> 지구이벤트
찰흑미밥 호박고추장찌개(5.6.10.13) 닭고기고구마조림(5.6.13.15) 무채장아찌 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(자율)(9) 친환경배	찰보리밥 동태매운탕(5.13) 참치김치볶음*(5.9.13) 참나물전(2.5.6) 하트연어치즈까스/소스(1.2.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 식물성요구르트(80ml)(2)	짜장면(5.6.10.13.16.18) 실파계란국*(1) 탕수육/과일소스*(1.5.6.10.11.12.13) 군만두(1.2.5.6.10.16.18) 깍두기d(13) 골드키위 단무지	클로렐라쌀밥* 돈육김치찌개*(5.9.10) 계란장조림(1.5.6.13) 매콤닭찜(5.6.13.15) 도토리묵무침*(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(자율)(9)	계란이채볶음밥(1.5.6.12.13.18) 동초마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오이지무침(13) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18) 스윗소코순살치킨(1.5.6.12.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 지구야사랑해주스(12)
9/30 <b>Mon</b>	<p>◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산</p> <p>* 다량어가공품: 원양산 * 오징어채가공품: 페루산</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!</p> <p>* 우리 학교는 '저탄소 채식의 날' 운영학교로 주 1회 채식 식단을 제공하오니 많은 관심, 참여 부탁드립니다.</p> <p>* 우리 학교 채식유형은 유제품, 동물의 알, 해산물은 먹는 '페스코 베지테리언'입니다.</p> <p>*파란색 메뉴는 게시판 및 소리함 의견을 반영했습니다.</p>			

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