



김제중앙 9월 영양소식

교무실 063-546-4851
행정실 063-546-4850
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

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 며느리가 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

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘

9월 학교급식 식단 안내

9/2 Mon 생일밥상	9/3 Tue 저탄소밥상	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
영양잡곡밥 한우미역국(5.6.16) 펜네볶이(1.2.5.6.13) 브띠경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) 소보루컵케이크(1.2.5.6) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/20.0/108.2/2.4	*친환경찰기잡밥 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 짜꾸미볶음/마요소스(1.5.6.13) 고르곤졸라피자(수제)(2.5.6) *배추김치(9) 깻잎쌈(5.6.13) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.4/22.5/232.2/3.1	목살필라프(1.5.6.10.12.13.18) *맑은콩나물국(5) *계란후라이(1.5) 콘크림치킨(15) *배추김치(9) 유기농요구르트(2) 하트단무지 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/31.9/107.8/2.4	영양잡곡밥 *조랭이떡국(1) *참나물올방개묵무침(5.6) *오리주물럭(5.6.13) 매콤감자소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) *배추김치(9) 샤인머스켓 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/33.5/135.1/4.1	통밀밥(6) *실파계단국(1) *콩나물들깨무침(5) 마라상귀(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 닭가슴살꿔바로우(1.5.6.10.13) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/22.9/176.4/2.5
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri 추석밥상
영양잡곡밥 *미소된장국(5.6) 채소소떡/쌈장(5.6.13) 베이컨스크램블에그(1.2.10) *로제돈까스(1.2.5.6.10.12.13) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/32.8/135.0/2.7	검정약쌀밥 *얼갈이된장국(5.6) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) *오이부추무침(5.6.13) *오징어김치전(1.5.6.9.17) *배추김치(9) *포도-캠벨 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.7/24.0/167.3/2.6	영양잡곡밥 제주고기국수(2.5.6.10.13.15.16) *갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) *청경채무침 *배추김치(9) 제주바나나찰바(1.2.5.6) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.4/30.8/81.2/1.9	영양잡곡밥 *근대된장국(5.6) *진미채조림(1.5.6.13.17) 청양종불고기(5.6.10.13.18) *쫄면참나물전(1.5.6) *배추김치(9) 국화빵(1.2.5.6) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/32.7/73.1/2.0	통밀밥(6) 소머리국밥(16) 매콤단호박갈비찜(5.6.10.13) 에그랑땡&햄야채전(1.5.6.9.10.15.17.18) *배추김치(9) 고찰숨흑임자송편 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.5/38.8/95.7/4.1
9/16 Mon 추석연휴	9/17 Tue 추석	9/18 Wed 추석연휴	9/19 Thu 스페인밥상	9/20 Fri
			해물빠에야(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 옥수수스프(2.5.6.16) 스페인식오믈렛(1.10) 꿀대구구이(1.5.6.12.13) *배추김치(9) 물방울추러스(1.2.5.6) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/28.6/141.6/2.7	통밀밥(6) *새우살호박국(9.13.16) *숙주미나리무침 *간파래볶음(13) *눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 맛동산가자미살강정(4.5.6.13) 깍두기(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/41.8/127.3/2.6
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
영양잡곡밥 *시금치된장국(5.6) 흑마늘족발(10) *쫄면채소무침(5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 보쌈김치(9) *양념류(13) 상추쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/29.7/203.3/3.2	차조밥 *콩나물김치국(5.6.9) 쫄면두부무침(5) *햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 간장버섯불고기(2.5.6.10.13) 모짜치즈볼(1.2.5.6) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.0/30.7/110.4/2.1	*비빔밥(1.5.6.10.13.16) 고기순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18) *도토리묵/양념장(5.6) 황금알카츠/청양마요소스(1.5.6.10) *배추김치(9) 옥수수버터구이(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/29.6/122.0/4.5	영양잡곡밥 한우샤브국(16) *김치제육볶음(5.6.9.10.13) *어묵볶음(1.5.6.13) *닭봉감자데리야끼구이(5.6.12.13.15.18) *배추김치(9) *배 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.0/43.0/98.3/2.7	통밀밥(6) *꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18) 연양식반달불고기/샐러드(2.5.6.13.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.2/26.8/135.9/3.8
9/30 Mon	◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://kim-ja.es.kr/ -> 중앙소식->식생활관소식->게시판 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장 ◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다. ◇ 본교는 저탄소 환경급식 실천 학교 로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다. ◇ 파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리함 반영 메뉴 입니다.			
영양잡곡밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13) *브로콜리/초장(1.2.4.5.6) *계란말이(1.5) 고감콘로케(1.5.6.12) 깍두기(9) *굴 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.5/26.5/123.9/3.1				