



김제중앙 9월 영양소식



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

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교


아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 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 떼은맛이 강해서 완전히 숙성시켜서 말랑하게 만들어 먹어야 한답니다.

[식감에 따라 구분해요]

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

[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 건조시킨 것으로 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!

[자료출처: 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 풀잎에 이슬이 맺히는 데서 유래했습니다. 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 가을걸이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있습니다.

[자료출처: 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 다음 해 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 제사 음식으로 올려요.

[강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.



[자료출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전]

[출처: 참쌤스쿨 참미료]



9월 학교급식 식단 안내



◇ 김제중앙초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내

* 쌀: 김제시 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩: 국내산
 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 , 쇠고기:국내산 (한우)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:세네갈및중국 , 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채, 방울오징어 :페루 및 칠레산)
 * 납치(광어)가공품:국내산
 -양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 참돔, 조피볼락 사용안함.

9/1 **Fri**

유기농쌀차수수밥
 마라탕 0.5단계(1.2.4.5.6.13.16)
 연두부달걀찜(1.5.9)
 상추부추들깨무침
 짜장불고기(5.6.10.13.16)
 배추김치(9)
 방울토마토(12)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 614.2/27.9/150.8/3.2

9/4 **Mon**

유기농쌀찰보리밥
 토마토콜드스파게티(1.5.6.12.13)
 건새우아욱된장국(5.6.9)
 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18)
 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)
 배추김치(9)
 버터한입군고구마(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 620.2/26.8/269.2/2.9

9/5 **Tue** 채식의날

유기농쌀찰아현미밥
 채개장(1.5.6.13.16)
 두부구이양념조림(5.6.13.18)
 참나물무침*
 어니언새우(1.2.5.6.15)
 배추김치(9)
 포도(캠벨)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 613.8/23.3/170.7/3.0

9/6 **Wed** 수다날

볶음간짜장면(2.5.6.10.13)
 계란무파국(1.5.6)
 유자단무지맛살냉채(1.5.6.13)
 건표고등육강정
 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)
 배추김치(9)
 보로로요구르트(사과)(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 611.7/34.0/200.5/3.0

9/7 **Thu**

유기농쌀차수수밥
 김치콩나물국(5.9)
 매콤가지볶음(5.6.12.13.16.18)
 닭갈비 & 눈꽃치즈
 (2.5.6.13.15.16.18)
 고등어구이(7)
 배추김치(9)
 바나나라떼(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 621.1/35.0/262.9/2.7

9/8 **Fri**

유기농쌀찰흑미밥
 찜송순두부국(5.6.8.9.10.13.17.18)
 잔멸치아몬드볶음(5.6.13.14.18)
 단호박부추전(5.6.13)
 솔티한우함박&어린잎샐러드
 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16)
 배추김치(9)
 인절미(5)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 625.9/26.8/181.7/2.8

9/11 **Mon**

유기농쌀찰보리밥
 돼지뼈우거지탕(5.6.10.13)
 파채간장불고기(5.6.10.13.18)
 매콤간장새우볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)
 배추김치(9)
 트위스트 단팥 파배기
 (1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 627.0/32.6/185.0/2.9

9/12 **Tue** 채식의날

유기농쌀찰아현미밥
 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.16.17.18)
 온두부/김치볶음(5.9.13)
 아몬드 건파래자반
 쿼트로통새우카츠&치즈롤(1.5.9.13)
 배추김치(9)
 포도(캠벨)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 625.9/28.2/216.9/3.8

9/13 **Wed** 수다날

김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
 맑은콩나물국(5)
 무장아찌무침
 닭가슴살케이준샐러드
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
 배추김치(9)
 목장애망고요거트(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 618.1/29.8/104.7/3.3

9/14 **Thu**

유기농쌀차수수밥
 바지락순두부들깨탕(5.9.18)
 오향장육(5.6.10.12.13.16.18)
 부추맛살무침(1.5.6.8.13)
 버섯잡채(1.5.6.10.13)
 배추김치(9)
 방울토마토(12)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 622.6/36.4/233.4/5.1

9/15 **Fri**

유기농쌀찰흑미밥
 수삼영양닭국(5.13.15)
 골뱅이오징어초무침&소면(5.6.13.17)
 숙주나물
 우리팜팜전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16)
 배추김치(9)
 우리밀우리꿀약과(1.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 613.7/22.8/76.9/2.7

9/18 **Mon**

유기농쌀차수수밥
 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.12)
 도토리묵무침(5.6)
 청파래오징어까스/타르타
 르소스(1.5.6.13.17.18)
 닭곰강자데리야끼구이(5.6.13.15)
 배추김치(9)
 방울토마토(12)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 620.0/30.5/147.2/2.6

9/19 **Tue** 채식의날

유기농쌀찰아현미밥
 어묵버섯매운탕(1.5.6.13)
 파프리카감자볶음(1.2.5.6.10.15.16)
 호로록국물떡볶이(1.5.6.13)
 한입오징어불&김말이(1.5.6.16.17)
 배추김치(9)
 초코칩트위스트파이(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 642.4/16.5/135.1/5.2

9/20 **Wed** 수다날

어린잎채소비빔밥(1.5.6.10.13)
 버섯감자들깨탕(5)
 고구마스트링롤까스(1.5.6.10)
 배추김치(9)
 표고버섯악고추장(5.6.10.13)
 과채습관(그린)음료(12)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 610.6/20.3/193.1/3.4

9/21 **Thu**

유기농쌀찰보리밥
 청국장찌개(5.9.12)
 콩나물깨소금무침(5)
 단호박매콤사태찜
 (2.5.6.10.12.13.16.18)
 새송이버섯볶음(1.5.6.13)
 알타리김치(9)
 친환경사과
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 625.3/26.4/194.3/3.3

9/22 **Fri**

유기농쌀기장밥
 쫄면야채무침(5.6.13)
 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)
 편육(5.6.9.10)
 배추김치(9)
 상추/쌈장(5.6.13)
 쌀약과에그타르트(1.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 614.4/35.7/160.7/3.2

9/25 **Mon**

유기농쌀홍미밥
 육개장(1.5.13.16)
 청양풍순살찜닭(5.6.13.15)
 새송이버섯호박볶음
 간소새우(1.5.6.9.12.13.18)
 배추김치(9)
 송편
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 628.7/34.7/177.1/3.7

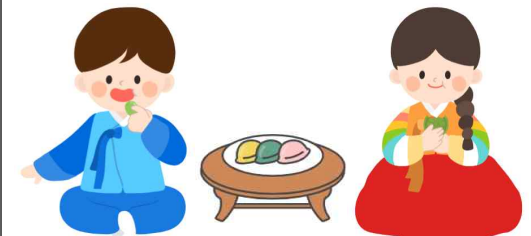
9/26 **Tue** 채식의날

유기농쌀차수수밥
 버섯토란들깨탕(6.13)
 진미채우렁볶음(1.5.6.13.17)
 야채계란말이(1.5.6.8)
 맛동산가자미살강정(1.2.4.5.6.10.13)
 배추김치(9)
 우리밤참쌀떡(추석맞이)(2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 623.9/33.3/241.8/3.5

9/27 **Wed** 수다날

단호박카레라이스
 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)
 얼갈이배추된장국(5.6)
 청경채나물
 하트단무지
 오븐모짜치즈치킨까스
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
 배추김치(9)
 식물성유산균요구르트(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 611.7/28.1/422.0/2.6

9/28 **Thu**



9/29 **Fri**

◇ 식단은 학사일정 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://kim-ja.es.kr/> ->중양 소식->식생활관 소식->게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

◇ 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. ◇ 급식 시 식수는 학생 개인 지참으로 합니다.

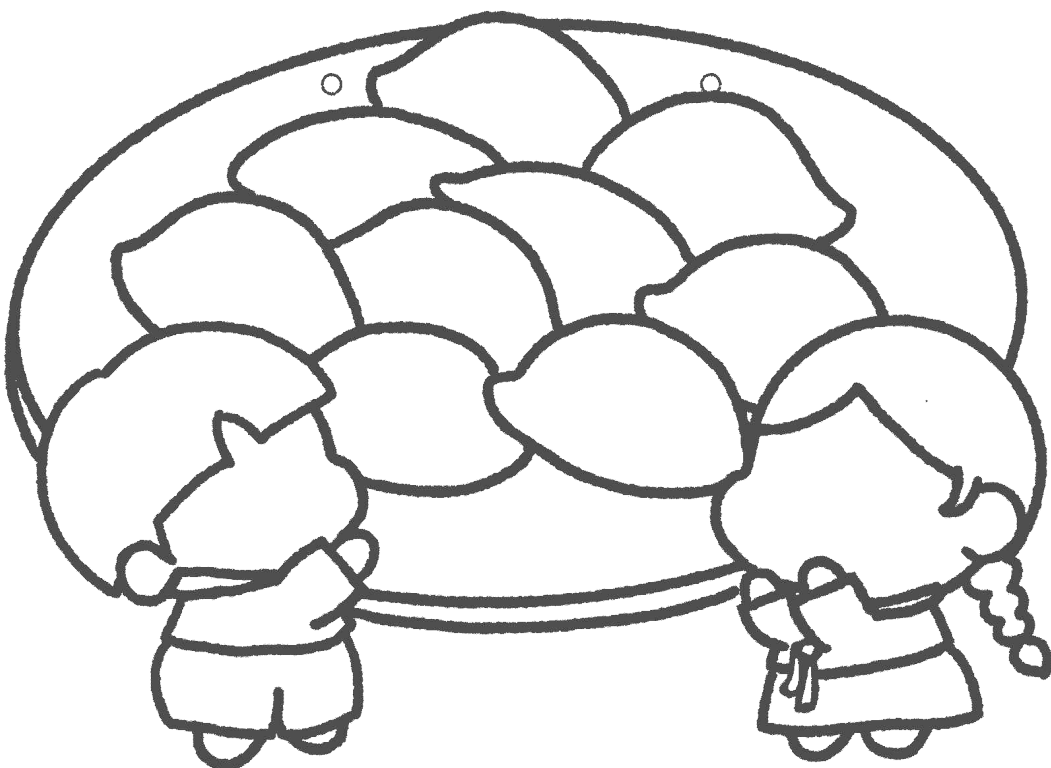
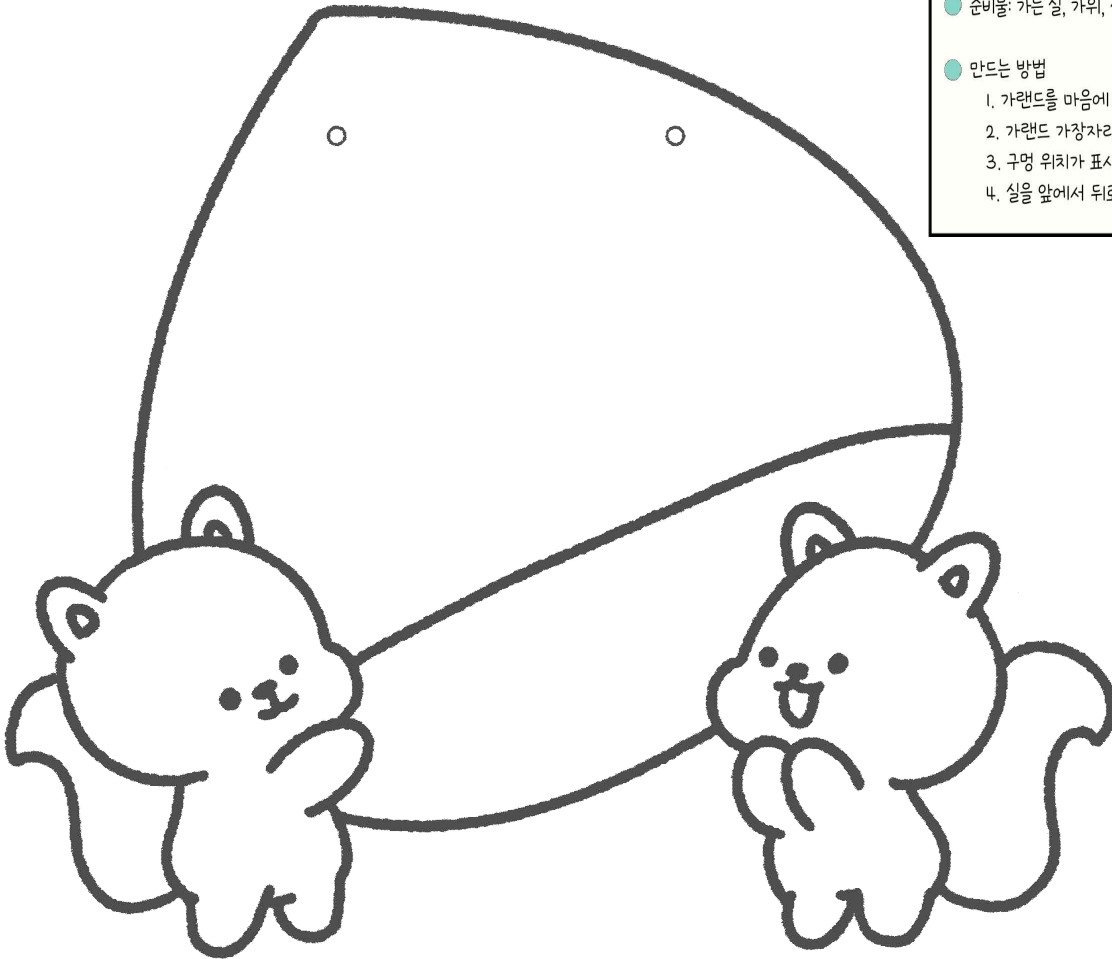
[영양교육 활동지] 추석 가랜드 활동지

* 사용할 때에는 도안 외 이미지를 전부 삭제한 뒤, 도안을 확대하여 출력해 주세요

● 준비물: 가는 실, 가위, 색칠도구

● 만드는 방법

1. 가랜드를 마음에 드는 색으로 칠한다.
2. 가랜드 가장자리에 여유를 두고 모양을 따라 자른다.
3. 구멍 위치가 표시된 곳을 뚫는다.
4. 실을 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 지그재그로 끼우면 완성!



[영양교육 활동지] 추석 가랜드 활동지

* 사용할 때에는 도안 외 이미지를 전부 삭제한 뒤, 도안을 확대하여 출력해 주세요

