



2024. 9월 영양소식

Nutrition news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철
편집인 : 교 감 이광원
역은이 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

가을을 알리는 '백로'와 '추분'

15번째 절기 [백로]



본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했습니다. 백로 무렵에는 장마가 걸린 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.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

'추석'의 먹거리와 풍속

추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤입니다. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 고치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있어요.

달맞이



달맞이는 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 했다고 합니다.

차례와 성묘







추석 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지난 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 해요. 차례상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 음식으로 올려요.



출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전



명절음식 조리 및 보관시 식중독 예방법 알기

명절이 다가오면 가족과 함께 맛있는 음식을 나눕니다. 하지만 안전한 음식을 먹기 위해서는 상황에 맞게 위생수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경써야 합니다. 이번 영양소식지를 통해 명절음식의 조리 및 보관시 식중독 예방법을 알아봅시다!

장 볼 때	
	제조일, 소비기한을 확인해서 필요한 양만큼만 구입하기
	장을 본 뒤에는 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기

조리 전	
	음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기
	식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

먹을 때	
	조리 후 최대한 2시간 이내에 섭취하기
	냉동 보관된 식품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

장 볼 때	
	덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기
	장기간 보관해야 한다면 냉동고 이용하기

출처: 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri 저탄소환경급식
친환경차수수밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 깍두기(9) 유기농과채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/24.9/173.4/2.3	친환경찰쌀현미밥 한우낙지전골(5.6.9.16) 친환경콩나물볶음(5) 베이컨감자채볶음(10) 고추장오븐닭구이(1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13) 군산샤인머스켓 딸기바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/29.7/245.7/2.7	소시지카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 황태무국(5.9) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 유기농오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/29.4/241.6/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 육개장(5.6.9.13.16) 미역줄기볶음 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) 달걀동그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 초코칩트워스트(1.2.5.6) 볶음김치(9.13) 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/21.0/232.6/3.4	친환경홍미밥 참치김치찌개(5.9) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 고등어구이(2.5.6.7.12.13) 우리당면꼬마김말이(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 딸기맛짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/24.2/223.1/2.3
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu 저탄소환경급식	9/13 Fri 추석밥상
친환경발아현미밥 황태콩나물국(5.9) 돼지등갈비김치찌(5.6.9.10.13) 소떡소떡꼬치/소스(1.2.5.6.10.16.18) 브로콜리초회(5.6.13) 파래김자반볶음(5.13) 섞박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.4/24.1/241.0/2.3	우리밀밥(6) 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.15.16) 잡채(1.5.6.10.13) 허브치킨구이&무쌈(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 사과당근주스(13) 바나나 / 김부각(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/28.4/185.3/4.0	닭고기덮밥(1.2.5.6.12.13.15) 아욱우부된장국(5.6.9) 오이무침(5.6.13) 떡갈비(1.5.6.10.13.16) 볶음김치(9.13) 친환경겨봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/25.2/270.3/3.2	친환경검정쌀밥 바지락순두부찌개(5.6.9.10.13.16.17.18) 홍진미채조림(1.5.6.13.17) 토마토파스타(1.2.5.6.9.12.13) 왕새우튀김/머스터드소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) / 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/23.9/258.9/2.8	친환경기장밥 설렁탕(1.6.9.16) 꼬마떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전&명태전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) / 모싯잎바람떡(6) 친환경오이스틱&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.4/24.2/180.8/3.0
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri 저탄소환경급식
 <div>즐거운 추석 되세요!</div>			친환경보리밥 꽃게해물국(5.6.8.9.13.17) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 사과당근요구르트(2) 오이고추된장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/28.2/271.2/2.9	우리밀밥(6) 꼬치어묵국(1.5.6.9) 떡볶이(1.5.6.13.16) 감자바사삭명태까스&소스(1.5.6.9) 볶음김치(9.13) 군산샤인머스켓 우리초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/22.1/258.4/2.6
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri 저탄소환경급식
친환경차수수밥 사골조랭이떡국(1.9.16) 돼지야채불고기(5.6.10.13) 숙주미나리무침 달걀야채말이(1.13) 배추김치(9) 딸기맛구슬아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/26.7/202.6/2.4	친환경찰쌀현미밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 명엽채볶음(5.6.13) 뼈없는닭바베큐구이(1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13) 유기농사과비트주스(13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/27.9/241.6/4.0	우리밀밥(6) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 베이컨감자채볶음(10) 간풍육(1.5.6.10.13.16.18) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/24.6/137.0/6.4	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(9.16) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 돼지고기찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 볶음김치(9.13) 미니핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.18) 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/29.4/250.3/3.1	친환경홍미밥 황태달걀국(1.5.9) 순살고등어김치찌(5.6.7.9.13) 버섯크림파스타(1.2.5.6.10.13.16.18) 달고기두부전(1.5.6) 깍두기(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/27.0/271.4/3.3
9/30 Mon	◇ 영양 및 원산지 안내 : http://www.ksbs.es.kr → 알림마당 → 식생활관 → 급식게시판 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 보호자님께서 학생이 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 거부 및 알레르기 증상을 보일 경우 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다 ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 주2회 이상 과일, 채소스틱을 이용한 자율배식대를 제공하고 있습니다.			