



아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각 나죠? 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 떨어진 맛이 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 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 건조시켜 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 예방해 보아요!

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 풀잎에 이슬이 맺히는대서 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 가을걷이를 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(명절 음식)에는 맛있는 송편과 고치에 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 둥근달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했어요.

[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.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

소식지 출처: 참쌤스쿨



9월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇</div> <div>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산</div> <div>* 배추, 고춧가루(김치):국내산(피개용, 반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산</div> <div>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</div> <div>* 오징어/가공품:국내산/페루산</div> <div>* 아귀/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산</div> <div>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산</div> <div>* 양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</div>			<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</div> <div>http://school.jbedu.kr/kshin→신홍소식→학교급식</div> <div>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣</div> <div>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>		9/1 <div>Fri</div> <div>친환경녹미밥</div> <div>북어채미역국(5.6)</div> <div>참나물무침</div> <div>마파두부(5.6. 10. 13. 18)</div> <div>오리훈제/무쌈(1.5.6. 13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>아몬드또띠아칩</div> <div>(1.2.5.6. 12. 13. 16)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>653.3/28.9/145.5/3.9</div>
9/4 <div>Mon</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>토마토마늘렌도넛</div> <div>(1.2.5.6. 12)</div> <div>얼갈이배추된장국(5.6)</div> <div>해물콩나물찜</div> <div>(5.6.9. 13. 17)</div> <div>한우불고기(5.6. 13. 16)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>오이스틱/쌈장(5.6. 13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>663.0/33.7/206.0/4.6</div>	9/5 <div>Tue</div> <div>친환경차수수밥</div> <div>우리밀물만두국</div> <div>(1.5.6. 10)</div> <div>시래기지짐(5.6.9)</div> <div>순살닭갈비(5.6. 13. 15)</div> <div>알감자버터구이(2. 13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>자두맛젤리</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>618.9/32.0/208.4/5.4</div>	9/6 <div>Wed</div> 수다날 <div>굴소스채소볶음밥</div> <div>(2.5.6. 10. 13. 18)</div> <div>순두부찌개(1.5.9)</div> <div>짜장돈육찜면볶음</div> <div>(2.5.6. 10. 13)</div> <div>피쉬앤카사바칩</div> <div>(1.2.5.6. 13)</div> <div>깍두기(9. 13)</div> <div>친환경거봉</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>689.8/31.3/203.4/3.5</div>	9/7 <div>Thu</div> <div>친환경잡곡밥(5)</div> <div>육개장(1. 13. 16)</div> <div>청경채무침(5.6)</div> <div>망고치즈케이크샐러드</div> <div>(1.2.5.6)</div> <div>닭볶음탕(5.6. 13. 15)</div> <div>고구마옥수수맛(5.6. 13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>659.3/24.9/154.3/3.2</div>	9/8 <div>Fri</div> <div>친환경찰기장밥</div> <div>맑은콩나물국(5.9)</div> <div>채소계란찜(1.2)</div> <div>간장돼지갈비(5.6. 10. 13)</div> <div>미역줄기맛살볶음</div> <div>(1.5.6.8)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>블루베리요거트(2.5.6. 13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>588.6/29.6/230.5/3.0</div>	
9/11 <div>Mon</div> <div>친환경경정쌀밥</div> <div>까르보나라스파게티</div> <div>(1.2.5.6. 10. 13. 16)</div> <div>실파계란국(1.5.9)</div> <div>아삭오이고추된장무침</div> <div>(5.6. 13)</div> <div>오리주물럭(5.6. 13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>멜론</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>686.4/26.2/223.2/3.5</div>	9/12 <div>Tue</div> <div>친환경차조밥</div> <div>해물짬뽕국(6.9. 13. 17. 18)</div> <div>돈육메추리알장조림</div> <div>(1.5.6. 10. 13)</div> <div>숙주미나리무침</div> <div>파래김자반볶음</div> <div>뿌링클포테이토떡튀김</div> <div>(1.2.5.6. 10. 13. 16)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>594.7/32.0/190.2/3.6</div>	9/13 <div>Wed</div> 수다날 <div>오므라이스</div> <div>(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18)</div> <div>건새우아욱국(5.6.9)</div> <div>오징어오이무(5.6. 13. 17)</div> <div>순살간장치킨</div> <div>(1.2.5.6. 12. 13. 15. 16)</div> <div>깍두기(9. 13)</div> <div>굴</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>670.4/39.6/265.7/3.9</div>	9/14 <div>Thu</div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>한우샤브국(5.6. 16)</div> <div>돼지고기바베큐소스조림</div> <div>(5.6. 10. 12. 13. 18)</div> <div>삼색묵무침(5.6. 13)</div> <div>가지나물(5.6)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>갈비맛파이(1.2.5.6. 10)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>569.2/28.7/118.6/3.6</div>	9/15 <div>Fri</div> <div>친환경홍미쌀밥</div> <div>우리쌀국수(1.5.6. 13)</div> <div>치커리유자청무침</div> <div>(5.6. 13)</div> <div>묵은지닭볶음탕</div> <div>(5.6.9. 13. 15)</div> <div>허니갈릭전갱이구이(5.6)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>유기농오렌지주스(13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>620.6/27.2/160.6/2.6</div>	
9/18 <div>Mon</div> <div>친환경우리밀밥(6)</div> <div>바지락수제비국(1.5.6. 18)</div> <div>친환경채소쌈/쌈장(5.6. 13)</div> <div>레몬크림간썬새우</div> <div>(1.5.6.9. 13)</div> <div>돼지고기구이(5.6. 10. 13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>배</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>616.0/33.0/161.8/4.1</div>	9/19 <div>Tue</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>햄모듬찌개</div> <div>(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16)</div> <div>미역오이초무침(13)</div> <div>오징어볶음(5.6. 13. 17)</div> <div>양송이오믈렛</div> <div>(1.2.5.6.8. 10. 12. 13)</div> <div>백김치(9)</div> <div>방울토마토(12)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>573.0/29.1/187.5/2.8</div>	9/20 <div>Wed</div> 수다날 <div>김밥볶음밥(1.2.5.6. 10)</div> <div>우리콩청국장찌개</div> <div>(5.9. 10)</div> <div>순살삼치간장조림</div> <div>(5.6)</div> <div>떡볶이(1.5.6. 13)</div> <div>감말이튀김(1.5.6)</div> <div>깍두기(9. 13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>681.4/30.1/174.8/10.2</div>	9/21 <div>Thu</div> <div>친환경귀리밥</div> <div>종합어묵국(1.5.6)</div> <div>흑임자파스타샐러드</div> <div>(1.5.6)</div> <div>콩나물들깨소금무침(5)</div> <div>돼지목살스테이크</div> <div>(5.6. 10. 12. 13. 16)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>골든애플주스(13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>688.8/25.1/159.6/4.0</div>	9/22 <div>Fri</div> <div>친환경차수수밥</div> <div>마라탕</div> <div>(1.2.4.5.6. 10. 12. 13. 15. 16)</div> <div>온두부/김치볶음</div> <div>(5.9. 13)</div> <div>근대된장무침(5.6. 13)</div> <div>간장찜닭(5.6. 13. 15)</div> <div>단풍낙엽절편</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>628.7/33.9/144.0/4.1</div>	
9/25 <div>Mon</div> <div>친환경잡곡밥(5)</div> <div>한우떡국(1. 16)</div> <div>양배추찜/우렁쌈장</div> <div>(5.6. 13. 18)</div> <div>돼지고기볶음(5.6. 10. 13)</div> <div>감자채볶음</div> <div>(1.2.5.6. 10. 15)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>친환경머루포도</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>580.5/26.0/207.8/2.7</div>	9/26 <div>Tue</div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>투움바크림우동</div> <div>(2.5.6.9. 10. 13. 16)</div> <div>참치김치찌개(5.9)</div> <div>오리훈제샐러드(5.6. 13)</div> <div>깍두기(9. 13)</div> <div>파인애플</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>687.4/25.4/293.6/2.6</div>	9/27 <div>Wed</div> 수다날 <div>친환경경정쌀밥</div> <div>쇠고기무국(16)</div> <div>매운돼지갈비찜</div> <div>(5.6. 10. 13)</div> <div>고사리볶음(5.6)</div> <div>전(돈육, 명태)</div> <div>(1.2.5.6. 10)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>삼색순송편</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>676.7/33.1/93.3/3.0</div>	9/28 <div>Thu</div> <div>9/29 <div>Fri</div></div>		
<div>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</div> <div>◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</div> <div>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</div>					