



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 문 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 완화시켜준다고 합니다.



◆ 가을 새우는 굽은 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 몸속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

◆ 가을 가지는 머느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋은데요. 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 없애 줘요.

◆ 봄 조개, 가을 낙지

봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생김 속담으로 낙지에는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'. 물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요. 음식을 소화하는 데에 필요해 변비에 걸리지 않게 도와주고, 영양소를 운반하는 역할을 해요. 노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 한답니다.



우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수 증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



그래서 우리는 충분한 수분을 섭취해야 합니다. 음식 속 수분을 섭취할 수도 있고, 물이나 음료를 마셔서 수분을 보충할 수도 있어요. 대부분의 식품에 수분이 함유되어 있는데, 오이, 수박, 토마토 등의 식품에는 수분이 90% 이상 들어있답니다.



2.5컵(500ml)

4.5컵(900ml)

성장기 어린이와 청소년은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요? 매일 우유 1컵과 함께 물 2.5컵~4.5컵(500~900ml) 이상 마시는 것이 좋아요. 녹차나 커피 같은 차류, 주스 등 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인 등이 들어있어 많이 마시면 건강에 위험을 줄 수 있어서, 생수나 보리차 등의 물 위주로 섭취하는 것이 바람직해요. 식사 전후 30분~1시간 이내에 물을 마시면 음식물의 소화를 방해할 수 있으니 유의하세요!



9, 10월 학교급식 식단 안내



9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
<p>친환경홍미쌀밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17) 한우불고기(5.6.13.16) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 크림치즈바움쿤 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.1/38.3/184.6/5.5</p>	<p>친환경검정쌀밥 얼갈이배추된장국(5.6) 마파두부(5.6.10.13.18) 오리훈제/우쌈(1.5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/28.2/248.2/2.7</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12) 웨이감자(2.5) 깍두기(9) 친환경거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/35.2/157.7/3.0</p>	<p>친환경찰보리밥 바지락수제비국(5.6.18) 순살삼치무간장조림 (5.6.13) 순살닭갈비(5.6.13.15) 청경채무침(5.6) 배추김치(9) 약과마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.4/36.5/154.0/4.1</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.16) 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 영양돼지갈비찜 (5.6.10.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.0/28.7/79.9/2.4</p>
9/30 Mon	10/1 Tue 국군의 날	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu 개천절	10/4 Fri
<p>친환경찰기장밥 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 묵은지달볶음탕 (5.6.9.13.15) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 치커리유자청무침 (5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요거트(수제) (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/27.9/182.1/5.0</p>		<p>오므라이스 (1.2.5.6.8.12.13.16.18) 순두부찌개(1.5.9) 삼색묵무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.13) 깍두기(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/21.1/200.4/3.0</p>		<p>친환경찰현미밥 우리쌀국수(1.5.6) 돼지고기숯불소스조림 (2.5.6.10.12.16.18) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 고사리볶음(5.6.16) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/40.3/119.9/2.4</p>
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 한글날	10/10 Thu	10/11 Fri
<p>친환경차조밥 쇠고기우육(16) 간장오리불고기(5.6.13) 시래기지짐(5.6.9) 고막채소무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 참쌀과배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/25.6/172.3/6.7</p>	<p>한우콩나물밥/양념장 (5.6.13.16) 참치김치찌개(5.9) 순살고등어감자조림 (5.6.7) 과일샐러드 (1.2.5.6.11.12) 한글넉터(2.5.6.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.5/30.1/173.0/2.9</p>		<p>친환경우리밀밥(6) 볼락찌개(5.6.13.16) 흑임자파스타샐러드 (1.5.6) 돼지목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 웃당딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.8/33.4/154.8/3.2</p>	<p>친환경차수수밥 돼지사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 닭다리야끼볶음 (5.6.13.15) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 오이부추무침(5.6) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/35.6/159.0/4.5</p>
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
<p>친환경귀리밥 실파계란국(1.9) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 오리주물럭(5.6.13) 아삭오이고추된장무침 (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/24.4/254.1/3.5</p>	<p>친환경찰현미밥 한우샤브국(5.6.16) 돼지고기바베큐소스조림 (5.6.10.12.13.18) 레몬크림간소새우 (1.5.6.9) 시금치무침 배추김치(9) 우리밀레드벨벳쿠키 (1.2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/34.5/139.6/2.8</p>	<p>행마요볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 건새우아욱국(5.6.9) 감자채피망볶음(5) 순살카레개통닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.0/34.6/288.3/3.6</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 호박고추장찌개(5.6.10) 오징어볶음(5.6.13.17) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.8.10.12.15.16) 양념깻잎장아찌(9) 배추김치(9) 고구마맛탕(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/32.2/191.4/3.3</p>	<p>친환경홍미쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 보쌈(5.6.10) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) 떡꼬치(5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/31.2/151.5/3.2</p>
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
<p>친환경검정쌀밥 중합어묵국(1.5.6) 투움바크림우동 (2.5.6.9.10.13.16) 돼지고기볶음(5.6.10.13) 도토리묵상추무침(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/31.5/235.1/2.4</p>	<p>친환경찰보리밥 육개장(1.13.16) 순살닭바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 망고앤큐브치즈(1.2.5.6) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/32.7/181.0/3.8</p>	<p>김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 우리콩청국장찌개 (5.9.10) 오징어오이무침 (5.6.13.17) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 초코머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.5/38.2/211.4/4.4</p>	<p>친환경찰기장밥 돼지등뼈감자탕(10.13) 두부미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 계란말이(1.5.6.8) 숙주미나리무침 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/26.5/130.3/2.5</p>	<p>친환경차조밥 떡국(1.16) 온두부/김치볶음(5.9.13) 간장찜닭(5.6.13.15) 얼갈이들깨된장무침 (5.6.13) 건파래볶음(5.13) 청포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/34.2/207.5/3.7</p>



9, 10월 학교급식 식단 안내



10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
<p>친환경우리밀밥(6) 들깨수제비국(5.6.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 코코넛연어치즈까스(1.2.5.6.13) 취나물우침 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/26.5/221.9/3.9</p>	<p>친환경녹미밥 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 옥수수알계란찜(1.2) 애호박새우젓볶음(5.9) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.7/30.6/170.9/2.8</p>	<p>나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.13.15.18) 복어채미역국(5.6) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15) 알감자버터구이(2.5.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.3/33.7/145.1/2.2</p>	<p>친환경차수수밥 맑은아귀탕(5) 감바스(5.6.9.12.13.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 김가루실파우침(5.6) 배추김치(9) 우리밀바게트빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/39.1/146.0/3.6</p>	<p>◇ 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.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣</p>
<p>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</p>		<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://school.jbedu.kr/kshin → 신홍소식 → 학교급식 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p style="text-align: right;">*군인 그림 출처: 미리캔버스</p>		