

## 재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아보시다!

### ◆ 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.



### ◆ 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

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  
보관법을 확인해서  
빠르게 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  
전자레인지 해동

## 보관 시



덮개가 있는 깨끗한  
용기에 담아  
냉장고에 넣기



장기간 보관해야  
한다면 냉동고에  
넣기



## 9월 영화학교 상차림 안내

### ◆ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◆ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지 확인)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의 부탁드립니다.

◆ 식단에 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉟잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◆학교급식 식재료 원산지 표시: \*밥,죽,누룽지: 국내산, \*두부류, 콩비지, 콩국수: 국내산, \*배추김치(배추,고춧가루): 국내산, \*돼지, 닭, 오리, 소: 국내산, \*식육가공품: 국내산 \*수산물가공품: 국내산 \*다량어:원양산 \*갈치: 국내산, \*코다리: 러시아산, \*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기, 낙지, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국산, \*명태(건조품 제외): 러시아산, \*양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

9/2 <b>Mon</b> 자탄소 밥상	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 잔반없는날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>우렁두부된장찌개(5.6)</li> <li>비빔된장무침(5.6)</li> <li>갑오징어초무침(5.6.13.17)</li> <li>에그스크램블까스(1.2.12)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 743.2/15.6/336.5/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</li> <li>안동식점닭(5.6.13.15)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>한우궁중떡볶이(1.5.6.13.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 822.8/39.8/339.9/4.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>삼치매운양념구이(5.6.13)</li> <li>케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>샤인머스켓</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 730.0/36.9/302.4/3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹미밥</li> <li>아욱된장국(5.6.9)</li> <li>수육*쌈장(5.6.10.13)</li> <li>맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16)</li> <li>친환경상추(5.6)</li> <li>보쌈김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 755.2/38.9/313.2/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한우궁나물밥&amp;양념장(5.6.16)</li> <li>순살아귀탕(5)</li> <li>모듬야채피클</li> <li>맛동산탕수육(1.4.5.6.10.12.13)</li> <li>배추겉절이(5.6.9.13)</li> <li>스페인바스크치즈케이크(우리밀)(1.2.5.6)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 779.1/36.8/333.7/10.6</li> </ul>
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 잔반없는날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>북어달걀두부국(1.5.6)</li> <li>숯불양념오리불고기(6.12.13)</li> <li>비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>사과100%즙(13)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 760.9/32.2/314.8/3.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차수수밥</li> <li>건새우아욱된장국(5.6.9)</li> <li>돈육고추장불고기(5.6.10.13)</li> <li>햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>멜론</li> <li>돌자반(5)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 703.7/34.4/314.7/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹차카테킨쌀밥</li> <li>토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>바움쿰(쇼콜라초코)(1.2.5.6)</li> <li>사골떡국(1.13.16)</li> <li>콩치김치조림(5.6.9.13)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 809.1/30.3/371.0/7.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>계란감자두부국(1.5.6)</li> <li>흑임자푸시샐러드(1.5.6.12.13)</li> <li>마크니커리&amp;갈릭버터난(2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>탄두리치킨(1.2.5.6.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>블루베리요구르트(2)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 787.9/26.6/361.4/3.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라밥</li> <li>한우육개장(1.5.6.13.16)</li> <li>마파두부(5.6.10.12.13.18)</li> <li>순살닭갈비간장조림(5.6.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>송편</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 796.0/39.0/298.9/4.0</li> </ul>
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b> 잔반없는날	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차수수밥</li> <li>김치콩나물국(5.6.9.13)</li> <li>오리훈제부추무침(5.6.13.18)</li> <li>비엔나로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>망고푸딩</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 798.5/29.8/321.8/3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>돈육두부김치찌개(5.9.10)</li> <li>얼갈이나물무침(5.6)</li> <li>새우가스*타르타르(1.5.6.9.13)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>머루포도</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 668.3/21.2/372.5/2.8</li> </ul>
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수.다.날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>도토리묵상추썩갠무침(5.6.13)</li> <li>올외장아찌무침</li> <li>주꾸미돈육불고기(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 705.6/34.6/321.8/4.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>우렁두부된장찌개(5.6)</li> <li>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>참나물무침(5.6.18)</li> <li>고등어순살구이(2.5.6.7.12.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 771.8/38.5/313.6/5.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>팽이버섯달걀국(1.9)</li> <li>애호박새송이볶음(5)</li> <li>순살치킨*스노우어니언소스(1.2.5.6.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>납작복숭아하니그린티</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 724.1/29.5/323.3/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18)</li> <li>쫄면무침(5.6.13)</li> <li>아몬드호두멸치볶음(4.5.6.13.14)</li> <li>후르츠탕수육&amp;간장소스(1.5.6.10.11.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 785.7/30.0/270.0/8.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)</li> <li>감자수제비국(5.6)</li> <li>치즈함박&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>고구마순지짐(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>오이소박이(13)</li> <li>골드키위주스</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 736.8/27.8/311.3/5.4</li> </ul>
9/30 <b>Mon</b>	<p>◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보  <a href="https://school.jbedu.kr/myounghwa-">https://school.jbedu.kr/myounghwa-</a> &gt; 학교소식 &gt; 급식안내 &gt; 식생활관 정보</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>한우낙지탕(5.6.13.16.18)</li> <li>메추리알꽃말샐러드(1.2.5.6.8.13.18)</li> <li>떡볶이(1.5.6.12.13)</li> <li>수제돈육안심강정(2.5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 808.6/30.6/291.9/8.2</li> </ul>	<p>2024. 8 27</p> <p>군 산 명 화 학 교 장</p>			