



9월 영양소식지

신나는 교실
즐거운 학교
행복한 우리

재미있는 가을 음식 속담

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

◆ 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 완화 시켜준다고 합니다.



◆ 가을 새우는 굵은 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 몸 속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

◆ 가을 가지는 며느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋는데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 며느리에게 위험할 수도 있어서 생긴 속담이라고 해요. 93%가 수분으로 이루어진 가지에는 다양한 비타민이 들어있어요. 특히 가지의 보랏빛을 내는 안토시아닌이라는 성분은 몸속의 나쁜 산소를 없애줘요.

◆ 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 알기

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 빠른 시간 내 보관법을 확인해서 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 전자레인지로 해동하기

보관 시



덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



9월 학교급식 식단 안내



◇ 낭산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 *꽃게 : 중국산 *낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 *갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코 *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산 *미꾸라지 : 국내산 *양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁창이, 방어, 부세 사용안함				
		9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
		혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 보쌈(중)(5.6.10) 오이상추(쌈장)(5.6) 해물파전(중)(1.5.6.9.17) 배추겉절이(중)(9.13) 방울토마토(중)(12) 사과(중)	혼합잡곡밥1(5) 꽃게탕(중)(5.6.8.13) 콩나물무침(중)(5) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 동그랑땡전(냉)(1.5.6.10) 배추김치(수제)(13) 조리용라떼(안)(1.2.4.5.6)	계란볶음밥(안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 삼치테리아끼구이(중)(5.6.13) 수제탕수육&소(안)(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9) 오이지무침
		* 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/33.3/172.8/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 651.0/40.4/383.2/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 677.7/28.4/78.1/2.6
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
혼합잡곡밥1(5) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 떡볶이7(1.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(중식)(9) 치즈볼(안)(1.2.5.6) 요거트*사리얼(중)(2.5.6)	혼합잡곡밥1(5) 한우설렁탕*소면사리(중)(1.5.6.13.16) 오징어채무침(중)(5.6.13.17) 계란말이*케찹(중)(1.12.13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 깍두기(중)(9) 포도(중)	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 바자락순두부찌개1(5.6.18) 고구마고로케/케찹(6.12) 매추리알어묵조림7(1.5.6.13) 배추김치(중식)(9) 충각김치(중)(9) 망고 생크림 와플(1.2.5.6)	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채나물(중)(5.6.13) 크란치스파이스생선까스(1.5.6) 달봉구이(중)(5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 잡채(버섯)7(1.5.6.10.13) 배추김치(수제)(13) 뽀로로요구르트(중)(2) 송편&꿀떡(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/27.6/272.6/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/37.3/123.9/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/27.8/220.7/9.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/36.0/238.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/30.3/143.5/3.1
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
				작은밥 짜장면(중)(2.5.6.10.13.16) 찜뽕국1(9.17.18) 단무지무침(중) 순살치킨떡갈정7(1.4.5.6.12.13.15) 알감자버터구이(중)(2) 배추김치(중식)(9) 배(중)
				혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13) 고등어고추장구이7(5.6.7.13) 열무나물무침1(5.6) 배추김치(중식)(9)
				* 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/39.6/188.3/3.9
				* 에너지/단백질/칼슘/철 662.9/41.5/219.9/3.7
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
혼합잡곡밥1(5) 호박두부된장찌개(5.6.13.16.18) 쫄면어채무침1(5.6.13) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김부각(중)(5.6) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥1(5) 순대국밥(중)(2.5.6.9.10.13.16) 부추양파무침(중)(5.6) 달볶음탕(중)(5.6.13.15) 고구마맛탕(5.6.13) 떡갈비미니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(중)(9) 요구르트(안)(2)	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.18) 쌀국수(중)(5.6.15.16.18) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 장어찌1(13) 춘권튀김*칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중)	혼합잡곡밥1(5) 달곰탕7(15) 오리불고기(중)(5.6.13) 통살새우까스*칠리소스(중)(1.5.6.9.12.13) 오이고추된장무침7(5.6.13) 깍두기(중)(9)	혼합잡곡밥1(5) 맑은콩나물국(안)(5) 근대나물무침(중) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 찜만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(중식)(9) 카워1
* 에너지/단백질/칼슘/철 689.6/20.0/197.3/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/29.7/142.7/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 676.2/29.5/203.5/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 678.9/26.0/124.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/33.0/149.0/4.8
9/30 Mon	◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다. ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.			
중화제육덮밥(안)(5.6.10.13) 계란실파국(중)(1) 수제떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 연어까스(1.5.6.13) 열무김치(중)(9) 유산균음료(2)				
* 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/36.8/149.1/3.4				