



‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2024
-147호

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913

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.



♦ 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 좋은데 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

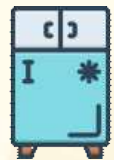
봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생긴 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

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

2 Mon	3 Tue	4 Wed 수다날	5 Thu	6 Fri
친환경아미노찹쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오이부추무침(5.6) 수제등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 초코우파파이(지역)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/27.7/114.9/3.3	친환경찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12. 13.15.16) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 오리훈제&채소무쌈&소스 (1.2.5.6) 총각김치(9) 후르츠요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.9/26.3/187.6/2.3	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추된장국(5.6) 미역줄기팽이버섯볶음 수제 오징어&단호박튀김 (5.6.17) 깍두기(9) 과일요거트샐러드(9) (1.2.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.7/19.6/129.3/2.0	친환경찰현미밥 새우순두부계란탕 (1.5.6.9.13.18) 숙주미나리무침 진미채마늘쫄볶음 (5.6.13.17) 떡갈비야채볶음+치즈떡 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/23.4/132.0/3.6	친환경찰기장밥 만두전골(1.5.6.10.16.18) 상추겉잎+쌈장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 무줄리건과류멸치볶음 (4.5.6.14) 배추김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/32.3/137.1/2.4
9 Mon	10 Tue	11 Wed 수다날	12 Thu	13 Fri
녹차카테킨밥 참치김치찌개(5.9) 오징어초무침(5.6.13.17) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 백김치(9) 인절미토스트(1.2.3.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/32.2/127.5/2.6	친환경흑미밥 사골우거지국(5.6.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 파래실파무침(13) 가쓰오계란말이 (1.5.6.7.13.18) 배추김치(9) 아삭아삭 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.4/30.9/154.9/3.6	나시고랭볶음밥(1.2.4.5.6.8 .9.10.12.13.17.18) 베트남 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 공심채볶음(5.6.13.18) 짜조 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 푸룻푸룻망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/28.5/326.8/4.7	친환경영양장곡밥(5) 근대된장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6) 뼈없는닭갈비 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 양배추쌈&쌈장(5.6) 쿠앤크아몬드 (1.2.4.5.6.13.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.6/20.8/128.1/2.1	친환경굴무밥 쇠고기무국(16) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13) 시금치나물 김치메밀전병 (2.3.5.6.10.16.18) 백김치(9) 추석송편(4.5.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.2/27.4/68.8/2.1
16 Mon	17 Tue	18 Wed 수다날	19 Thu	20 Fri
추석 연휴	추석 연휴	추석 연휴	친환경영양장곡밥(5) 육개장(5.13.16) 자반고등어무조림 (5.6.7.13) 브로콜리두부무침(5.6) 베이컨로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 백김치(9) 새콤달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.7/25.8/144.5/2.6	친환경귀리밥 백짬뽕국 (5.6.9.13.16.17.18) 두부두루치기(5.6.10.13) 참나물무침 옛날당숙육 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 초코쌀과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.8/36.3/129.2/3.2
23 Mon	24 Tue	25 Wed 수다날	26 Thu	27 Fri
친환경찰보리밥 꽃게해물탕 (5.6.8.9.13.17.18) 순살안동찜닭(5.6.13.15.18) 고사리들깨볶음(5.6) 김떡만강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/29.3/111.0/5.2	친환경아미노찹쌀밥 버섯순두부찌개 (1.5.9.10.13) 배추나물(5.6) 돈육짜장불고기 (1.5.6.10.13.16) 총각김치(9) 마라떡볶이(1.2.5.6.9.10.1 3.15.16.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.8/31.3/108.9/2.8	친환경토마코펜밥(12) 팽이버섯미역된장국(5.6) 토마토미트스파게티(1.2.5.6 .9.10.12.13.15.16) 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 연근샐러드&참깨흑임자드레 싱**(1.5.12.13) 피크닉 청포도맛**(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/28.9/123.8/2.3	친환경버섯카로틴밥 굴무국(18) 무말랭이진미채무침 (5.6.13.17) 숙주미나리무침 콘치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 아삭아삭 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/24.2/178.8/3.5	클로렐라밥 김치콩나물국(5.9) 포시래기오이초무침 (5.6.13) 건새우마늘쫄어묵볶음 (1.5.6.9) 바베큐치킨(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 캠벨포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.5/23.4/290.7/3.1
30 Mon				
친환경차수수밥 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13) 상추치커리무침(5.6) 감바스 알 아히요 (1.2.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 수제갈릭토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.9/32.9/137.7/4.9				

◇ 삼천남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩
돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,
⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알림마당 -> 식생활관 ->급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.