



## 재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련 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 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 몸속의 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 생김 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

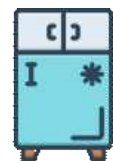
## 명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

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

## 9월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
			9/19 생일밥상	9/20
			친환경칼슘찜쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 오리불고기(5.6.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 수제생크림오레오와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/19.9/219.3/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 가지나물(5.6) 멸치견과류조림(5.6.13.14) 배추김치(9) 깨송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/29.0/173.0/2.9
9/23	9/24	9/25 수다날	9/26	9/27
친환경찰보리밥 우동(1.2.5.6.9) 매콤사태찜(5.6.10.13) 감귤청어린잎샐러드(1.2.5.6.12) 왕새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13) 총각김치(9) 친환경포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/26.6/151.3/2.3	친환경찰흑미밥 육개장(1.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 떡갈비아채볶음(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/26.8/132.0/3.4	추억의옛날도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6) 유자단무지채 수제뿌링클치킨/알새우칩(1.2.5.6.9.13.15.18) 깍두기(9) 로컬푸드과일주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/29.0/170.5/3.1	친환경현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13) 볶음파래자반 배추김치(9) 수제에그마요샌드위치(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.5/28.0/155.5/4.4	친환경통밀밥(6) 소고기무국(5.6.16) 돈육김치찜(5.6.9.10.13) 근대무침(5.6) 두부간장양념구이(5.6.13) 깍두기(9) 웃담딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/30.1/198.3/3.3
9/30	<b>◇ 알레르기 정보</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <b>◇ 영양 및 원산지 정보</b> 안내 <a href="http://school.jbedu.kr/seochun">http://school.jbedu.kr/seochun</a> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식계시판 <b>◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.</b>			
친환경귀리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 애호박버섯볶음(5) 우리밀군만두(1.2.5.6.10.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13.16) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/20.6/133.0/1.9				

## 9월 영양소식지 활동지

♥예쁜 전주서천초 친구들♥ 관련된 내용을 퀴즈로 풀어봅시다.

<div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  1. 다음 중 손을 씻어야 하는 상황은?  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <p>1 화장실은 다녀온 후</p> <p>2 동물을 만진 후</p> <p>3 조리할 하기 전</p> <p>4 전부 해당</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: right;"> <p>정답: 4번</p> </div> </div> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  2. 가을 상추는 O 겹어 놓고 먹는다. O에 들어갈 말은?  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <p>1 손</p> <p>2 문</p> <p>3 못</p> <p>4 밭</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: right;"> <p>정답: 2번</p> </div> </div> </div>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  3. 다음 중 올바른 해동 방법은?  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <p>1 따뜻한 물에 담궈둔다.</p> <p>2 그늘진 곳에서 해동한다.</p> <p>3 냉장고에서 해동한다.</p> <p>4 음식 위에 핫팩을 올려 놓는다.</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: right;"> <p>정답: 3번</p> </div> </div> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  4. 가을 새우에 들어 있는 성분으로 피로회복에 좋은 이 영양소의 이름은?  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <p>1 타우린</p> <p>2 아이린</p> <p>3 안토시아닌</p> <p>4 락투신</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: right;"> <p>정답: 1번</p> </div> </div> </div>
---	--