



아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민 A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기예방에 좋고 항암효과가 있는 건강한 과일이지만, 탄닌 성분 때문에 너무 많이 먹으면 변비에 걸릴 수도 있으니 적당히 먹도록 해요. 모양도 맛도 다양한 감의 종류와 감으로 만든 맛있는 간식들을 알아볼까요?

[모양에 따라 구분해요]

	둥글납작한 모양의 감이에요. 특히 경상북도 청도의 특산물인 청도반시는 씨가 없기로 유명해요.
	길쭉한 모양으로 끝이 뾰족하고 커다란 모양의 감이에요. 단단할 때는 짙은맛이 강해서 완전히 숙성시켜서 말랑하게 만들어 먹어야 한답니다.

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떨어진 맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 짙은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 난답니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불러요.

[감으로 만든 맛있는 간식]

	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
	곶감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
	감을 조각내서 건조시켜 쫄깃쫄깃하고 하나씩 집어먹기에 편해요.

감은 알맞게 보관해야 맛있게 먹을 수 있어요. 단감으로는 연시를 만들 수 없고, 온도가 높을수록 쉽게 물러지므로 꼭지 제거 후 비닐봉지에 담아 냉장고에 보관해요. 연시를 만드는 반시와 대봉은 사과와 함께 상온에 두면 빠르게 숙성시킬 수 있답니다. 달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

가을을 알리는 '백로'와 '추분'

15번째 절기 [백로]

본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했습니다. 백로 무렵에는 장마가 걷힌 후여서 맑은 날씨가 계속되어 높은 가을 하늘을 느낄 수 있어요.

16번째 절기 [추분]

낮과 밤의 길이가 같아지는 날이에요. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 됩니다. 추분을 즈음하여 논밭의 곡식을 거두어들이고 고추나 산채를 수확하여 말리는 등 다양한 가을걷이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있습니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

'추석'의 먹거리와 풍속

민족 대명절 추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이에요. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 고치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있어요.

[달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했대요.

[차례와 성묘]

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사 음식으로 올려요.

[강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전



❀ 9월 학교급식 식단 안내 ❀

<p>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>	<p>9/1 생일법상</p> <p>친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.13.15.18) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18) 오이고추된장무침(5.6) 감자채피망볶음(5.6.13) 보쌈김치(9.13.18.19) 우리밀고구마케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 535.0/27.4/73.0/1.8</p>
--	--

9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
친환경영양잡곡밥(5) 사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 열무두부무침(5.6.18) 짜장불고기&피차(5.6.10.13.16) 로컬도시락김 배추김치(9.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 497.7/28.9/117.5/2.2	친환경서리태파쇄밥(5) 얼갈이된장국(5.6.13) 홍진미채조림(5.6.13.17) 연어하트치즈가스&스위트 칠리소스(1.5.6.9.12.13.18) 백김치(9.13) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 오이스틱&쌈장(5.6.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.1/19.6/202.7/3.0	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어무국(13.17) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새우살호박볶음(9.13) 배추김치(9.13) 로컬블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/26.4/149.9/2.2	친환경귀리밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18) 숙주미나리무침(5.6.13) 단호박샐러드(1.5.13.16) 바비큐닭보쌈(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.5/25.7/105.6/1.9	친환경검정쌀밥 애호박된장국(5.6.9.13.18) 오징어계육볶음(5.6.10.13.17.18) 중화풍배추찜(5.6.12.13.18) 소시지채소볶음(2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/31.1/120.1/2.1
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
친환경영양잡곡밥(5) 아귀탕(5.6.13.18) 콩나물무침(5) 알리오오리볶음(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.5/24.5/111.2/3.6	친환경차수수밥 부추찜쌀순대국(2.5.6.9.10.13.16.18) 멸치우영조림(5.6.18) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13.18) 한입미니돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(9) 삼색꿀떡(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.2/13.9/140.5/2.5	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 숙갓유부장국(5.6.13) 쫄면참나물전(1.2.5.6.13) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/27.9/268.7/2.1	친환경발아현미밥 한돈김치찌개(5.6.9.10.13) 숙주들깨무침 상하이씨푸드우동볶음(1.5.6.8.9.13.17.18) 크리스피함박스테이크&어린잎샐러드(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/27.1/162.6/2.9	친환경차조밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18) 채소달걀찜(1.5.13) 가지버섯볶음(5.6.13.18) 한돈김치볶음(5.6.9.10.13.18) 백김치(9.13) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/34.4/173.7/2.7
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
친환경차조밥 차돌박이된장찌개(5.6.9.13.16.18) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 간장어묵볶음(1.5.6.8.9.18) 총각김치(9) 바람떡(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/26.9/106.4/3.0	친환경검정쌀밥 한방닭곰탕(13.15) 한돈매추리알장조림(1.5.6.10.13.18) 순살아귀콩나물찜(5.6.13.18) 근대된장무침(5.6) 배추김치(9.13) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.4/32.0/136.1/3.8	안심살차슈덮밥(1.5.6.7.10.12.13.15.16.18) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18) 취나물무침(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스켓생크림도넛(1.2.4.5.6.13.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/32.6/180.3/4.6	친환경영양잡곡밥(5) 닭개장(5.6.13.15.18) 연근땅콩조림(4.5.6.13.18) 한돈간장불고기(5.6.10.13.18) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.7/32.3/127.4/2.2	친환경찰기장밥 돼지고기순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18) 동글오이무침(5.6.13) 삼겹살구이&쌈장(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 794.8/30.0/159.6/3.7
9/25	9/26	9/27 추석법상	9/28 추석연휴	9/29 추석
친환경검정쌀밥 순두부연포탕(5.6.13.18) 매콤한돈사태찜(5.6.10.13.18) 상추치커리무침(5.6.13.18) 새송이어묵볶음(1.5.6.8.9.18) 백김치(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/29.9/122.0/2.8	친환경영양잡곡밥(5) 버섯전골(13.16) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18) 미나리고추장무침(전체)(5.6) 푸실리소시지볶음(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 미니딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/28.9/175.2/2.2	나물비빔밥&약고추장(1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀실파국(1.5.6.13) 한우갈비찜(2.5.6.10.13.16.18) 달걀깻잎전(1.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 로컬깨송편(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/27.9/138.9/4.1	 <p style="text-align: center; color: #4a7ebb; font-weight: bold;">양현초 친구들! 즐겁고 풍요로운 한가위 보내세요</p>	

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 시장 물가 및 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 활용한 초록급식의 날을 운영하고 있습니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내
 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.