



VISION

생각기움 마음올림
꿈자람 교육으로 행복한
미래를 준비하는 학교

급식·영양 소식

(2023년 9월)

송우통신

2023. 8. 30.



교무실:543-1311
급식실:542-9104
담당자: 영양교사 조화진

* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr



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?

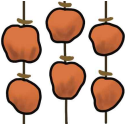


[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떫은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 흥시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 떫은 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 유래했답니다. 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 있답니다.

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

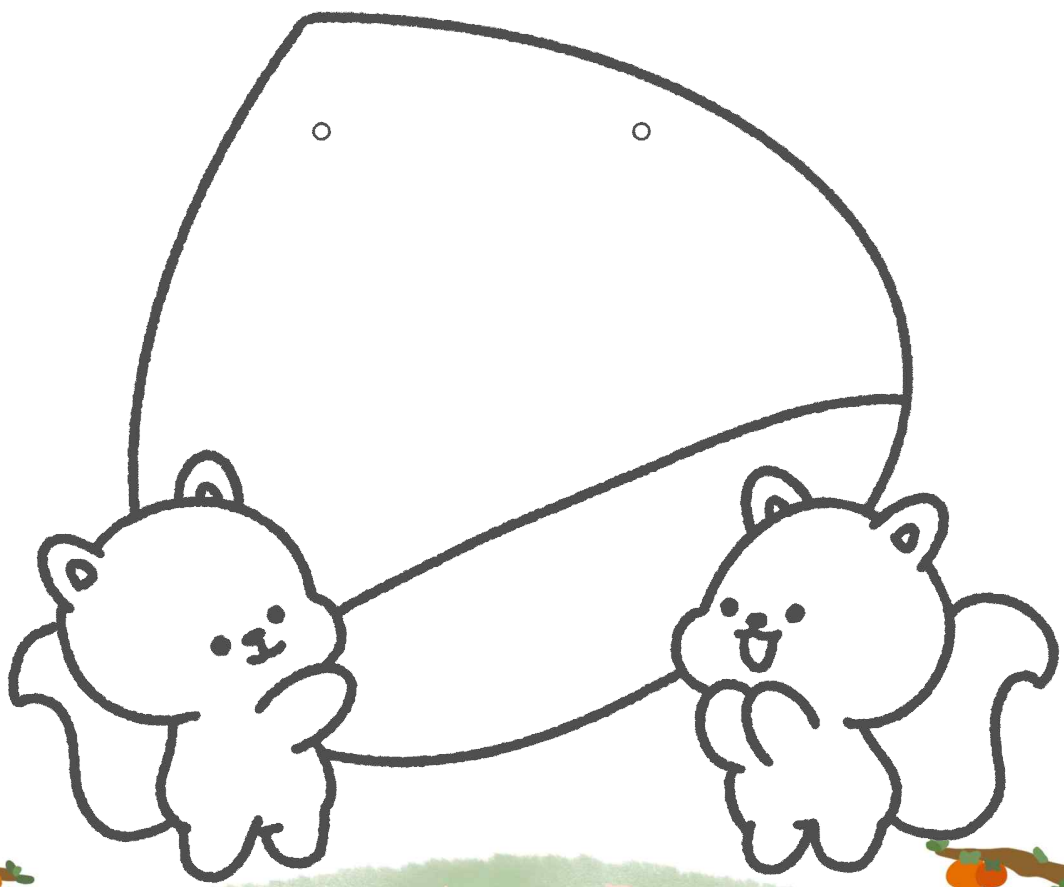
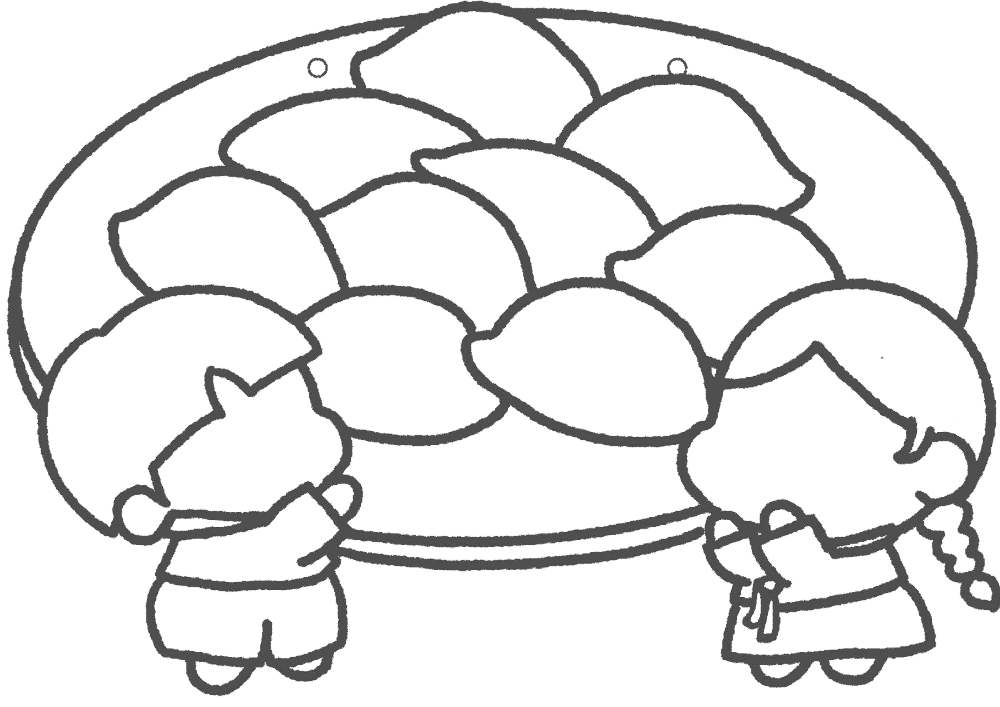


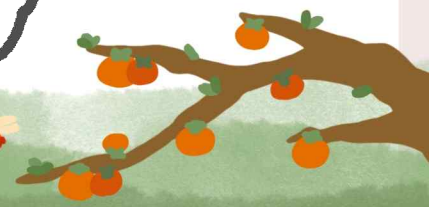
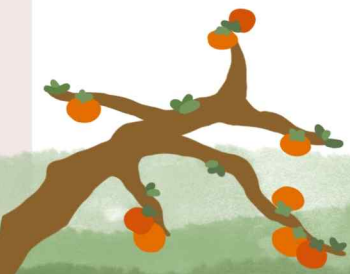
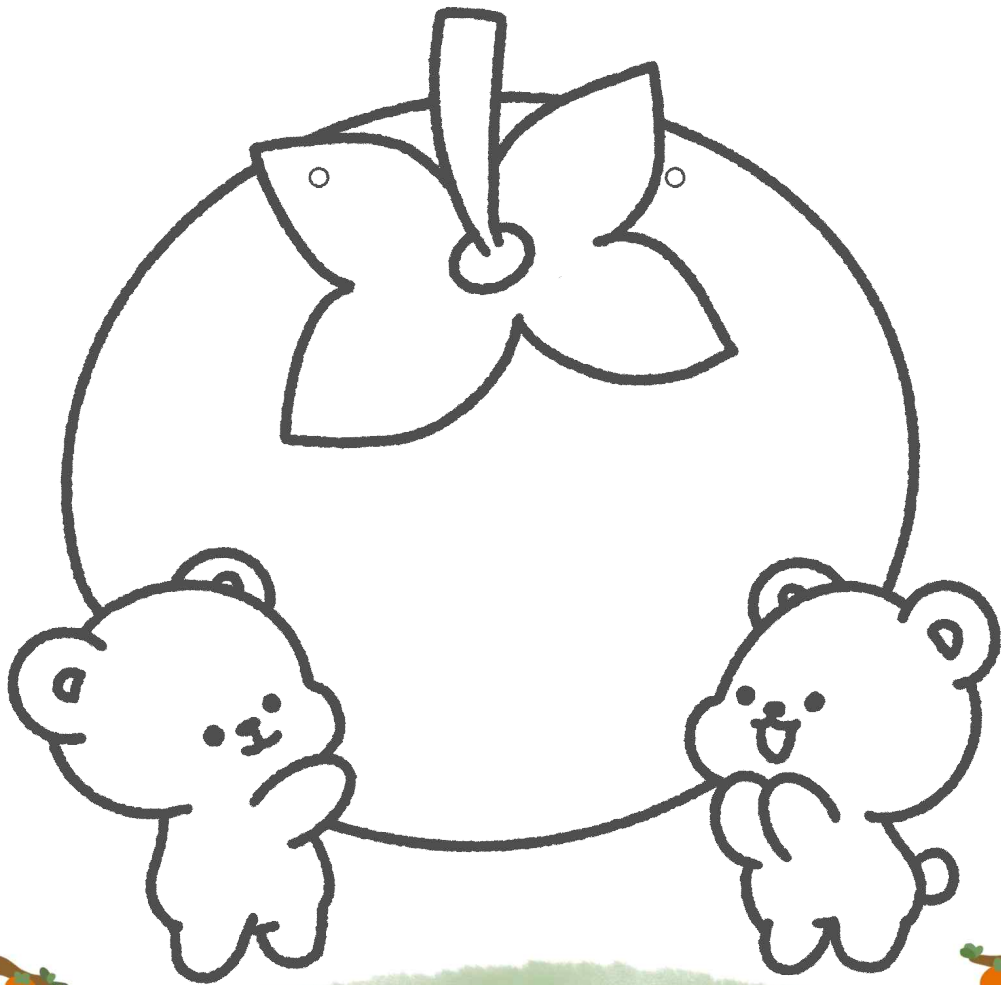
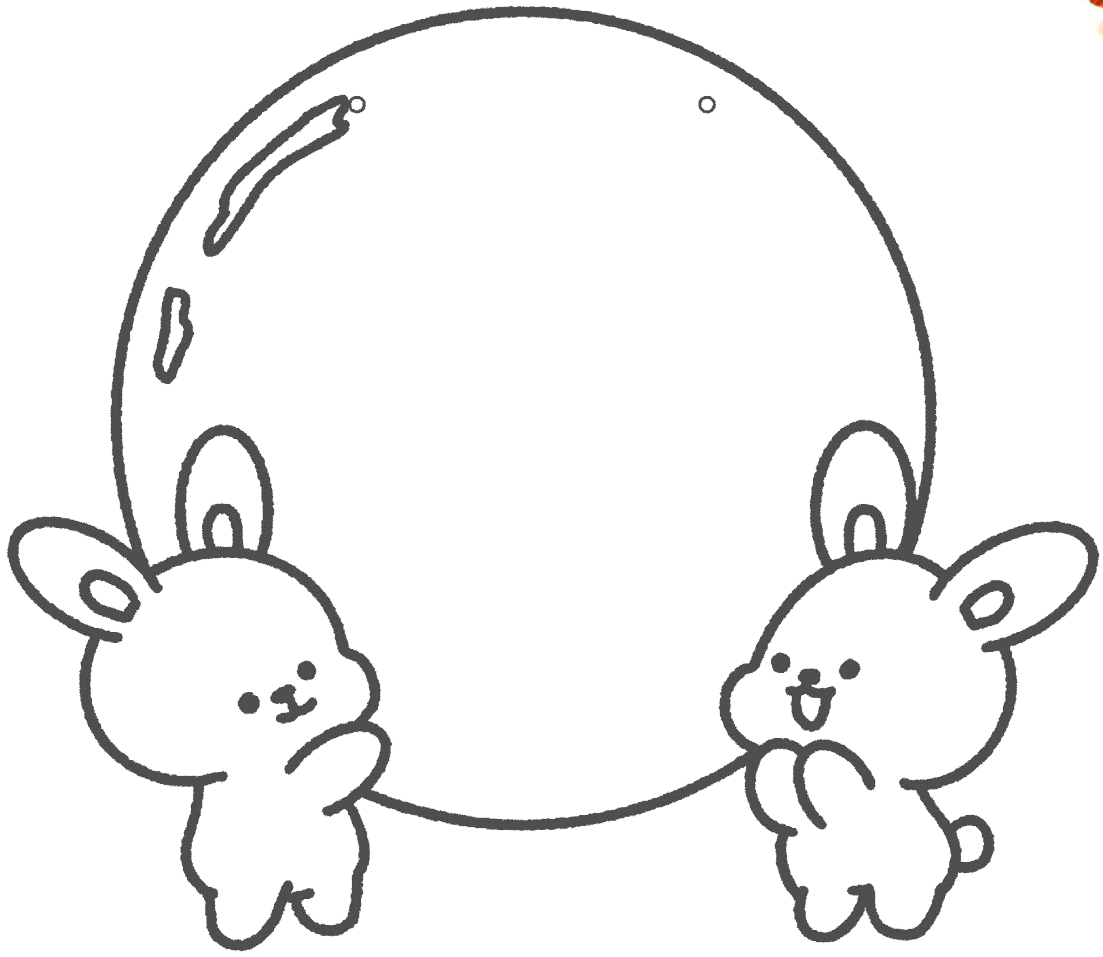


추석 가랜드 활동지

* 사용할 때에는 도안 외 이미지를 전부 삭제한 뒤, 도안을 확대하여 출력해 주세요

- 준비물: 가는 실, 가위, 색칠도구
- 만드는 방법
 1. 가랜드를 마음에 드는 색으로 칠한다.
 2. 가랜드 가장자리에 여유를 두고 모양을 따라 자른다.
 3. 구멍 위치가 표시된 곳을 뚫는다.
 4. 실을 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 지그재그로 끼우면 완성!





식재료 원산지 표시	쌀	김치류 (배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	오리고기 /가공품	미꾸라지	낙지	명태(통태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어 /가공품	아귀	주꾸미 /가공품	두부, 콩
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산
표시	압곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 축산물품질평가원 (http://www.ekape.or.kr) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. (ID : 송우초등학교) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.																
알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일													
 영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6mg	(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요. (선택)반찬은 받을 때 골라요. 우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다. '먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기를 생활화 합시다!!!' +영양활동지를 해오는 학생은 비타민을 줍니다♥			1													
					칼슘찜쌀밥 닭곰탕&당면(1.15.) 튀김만두&야채무침 (1.5.6.10.13) 알감자멸치조림(5.6.) 자율석박지(9.13) 선택시리얼요거트 (초코링&그레놀라)(2.5.6.13.) 754.8/26.0/361.1/4.7												
4	5	6	7	8													
찰기장밥 시래기된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13.18) 게맛살스크램블에그 (1.5.6.8.13.) 모듬채소&저염볶음쌈장 (자율)(5.6.12.13.) 자율배추김치(9.13) 650.0/36.5/304.8/3.6	찰수수밥 해물순두부찌개(5.6.9.17.18.) 단호박돈육사태떡볶 (5.6.10.13) 어묵채소볶음(1.5.6.13) 자율배추김치(9.13) 사과&배주스(선택) 654.6/31.2/232.8/2.1	잔반없는 날 김밥볶음밥(1.5.6.8.10.13.) 숙갓어묵국(1.5.6.9.13) 고추장&짜장떡볶이(선택) (1.2.5.6.9.10.13.16) 꼬마김말이튀김(6) 자율깍두기(9.13) 요구르트(2) 704.8/21.2/327.5/6.8	♣푸른하늘의 날♣ 페스코 채식 (채식을 하면서 유제품,알,어류는 먹는 채식) 콩나물버섯밥*부추양념장(5.) 김치유부국(5.6.9.13) 데리야기삼치구이(2.5.6.13) 고추장감자조림(5.6.) 자율깍두기(9.13) 제주청귤주스 510.7/24.1/235.7/1.7	찰보리밥 물만두계란국(1.5.6.10.13) 고무마닭갈비(5.6.13.15.) 건파래볶음 취나물된장무침(5.6.) 자율배추김치(9.13) 726.6/29.2/274.0/4.5													
11	12	13	14	15													
칼슘찜쌀밥 육개장(1.5.13.16) 코다리강정(4.5.12.13) 들깨브로콜리무침(1.) 자율배추김치(9.13) 선택과일(바나나&청포도) 622.4/33.4/276.0/2.3	♥ 생일자의 날 ♥ 발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 청포묵김가루무침(5.13) 자율배추김치(9.13) 요거트맛푸딩 &샤인머스켓맛푸딩(선택)(2) 1/4키위(자율) 657.4/29.8/209.4/2.2	잔반없는 날 카레라이스(5.6.10.13) 유부된장국(자율)(5.13) 수제뿌링클치킨(2.5.6.13) 찹쌀치즈볼(2.5.6.13) 자율깍두기(9.13) 매실주스 827.8/40.8/362.1/2.6	찰보리밥 해물짬뽕국 (5.6.9.13.16.17.18.) 한우함박스테이크 (1.2.5.6.10.16.) 함박스테이크소스 &청양크림함박소스(선택) (1.2.5.6.12.13) 오렌지샐러드&오리엔탈D (1.2.5.6.12.13) 자율깍두기(9.13)	찰차조밥 맑은콩나물국(5.6.13) 보쌈수육(5.6.10.) 쌈장/무쌈(자율)(5.6.13) 수제오징어김치전& 수제오징어부추전(선택) (5.6.9.13.17) 보쌈김치(자율)(9.13) 스틱파프리카(자율) 476.9/14.8/234.8/1.6													
18	19	20	21	22													
흑미밥 사골떡국(1.2.5.6.13.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 시금치나물(자율)(5) 자율배추김치(9.13) 선택과일(사과&배) 597.0/25.8/195.1/2.8	찰기장밥 감자호박수제비국(5.6.13) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 눈꽃치즈(선택)(2) 콩나물무침(자율) 자율깍두기(9.13) 598.5/26.4/260.9/1.6	잔반없는 날 미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 케이준샐러드&소스(1.12.13) 카야버터&마늘바게트(선택) 자율배추김치(9.13) 수제오이피클(자율)(13) 오렌지주스(5.13) 762.8/22.4/232.4/2.6	발아현미밥 들깨무채국(5.6.13) 훈제오리구이 레몬무쌈(자율)(13) 새우젓애호박버섯볶음(5.9) 자율배추김치(9.13) 수제파베기빵(1.2.5.6) 724.8/30.0/229.6/3.6	울무밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 아귀통살강정(1.5.6.13.) 오징어브로콜리숙회(5.6.13) 자율백김치(9.13) 미니초코&딸기라떼(선택)(2) 499.6/21.8/292.6/1.5													
25	26	27	28	29													
찰차조밥 전통청국장(5.6.9.13.16.) 임연수어카레구이(2.5.6.13) 소시지야채볶음 (5.6.10.12) 자율배추김치(9.13) 선택과일(오렌지&파인애플) 671.2/28.9/311.9/2.5	발아현미밥 양송이소프 &팽이된장국(선택)(2.6.13) 수제등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 자율깍두기(9.13) 양파요구르트(2) 774.9/31.7/293.2/1.9	잔반없는 날 칼슘찜쌀밥 쇠고기뭇국(5) 너비아니육전(1.5.6.10.16.) 부추잡채(5.6.10.13) 자율배추김치(9.13) 무말랭이김치(자율) 약과마가롱(1.2.6) 704.5/23.4/274.1/3.9	추석	추석													