



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 납니다. 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 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 꼬치에 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



식재료 원산지	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀 (포천쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/영리치
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				9/1
			* 영양표시 읽는법 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg * 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 꼭~요~!! 확인 하세요.	현미참쌀밥 들기름미역국(5.6.13) 한우불고기(13.16) 계맛살팽이전(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 스틱케이크(1.2.5.6) 621.9/27.8/122.5/3.5
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
흑미밥 된장찌개(5.6.13) 분모자찜닭(2.5.6.13.15) 콩나물무침(5.6.18) 배추김치(9.13) 거봉 533.7/29.7/166.1/3.4	찰기장밥 감자탕(5.6.9.10.13) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.) 진미채고추조림(1.5.6.13.17) 총각김치(9.13) 미니크로와상(1.2.5.6) 690.7/22.4/159.9/3.8	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.) 팽이된장국(5.6.13) 새우떡탕수(1.5.6.9.13) 깍두기(9.13) 매실액채소겉절이(자율)(13) 망고주스(5.13) 731.0/17.0/144.6/2.4	현미참쌀밥 북어계란국(1.5.6.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 멜론 561.5/29.2/133.8/2.7	차조밥 쇠고기뭇국(13.16) 고등어엿장구이(2.6.7) 달걀찜(1.2.9.12.13) 참나물무침(자율)(13) 오이김치(9.13) 무지개떡 609.5/27.5/151.4/4.3
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
찰보리밥 육개장(1.5.6.13.16) 탕평채(1.5.6.13) 명태살강정(4.5.6.12.13) 총각김치(9.13) 아이스크림(1.2.5) 592.7/22.0/182.4/2.6	찰수수밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 브로콜리버섯볶음(5) 열무김치(9.13) 양배추쌈(자율)(5.6.13) 사과 610.8/27.6/125.7/4.8	현미참쌀밥 근대된장국(5.6.9.13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15) 깍두기(9.13) 엔요요구르트 916.6/43.5/197.1/3.2	흑미밥 김치콩나물국(5.6.9.13) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 가자미구이(5.6.13) 총각김치(9.13) 미니글레이즈(1.2.5.6) 770.0/24.0/153.1/3.6	찰기장밥 크래미계란국(1.13) 마파두부(5.6.10.12.13) 탕수육(1.2.5.6.10.13) 탕수육케첩소스 (5.6.11.12.13.18) 배추김치(9.13) 포도 623.8/22.1/178.8/8.5
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
찰기장밥 닭곰탕(13.15) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 감자채소볶음(5) 배추김치(9.13) 대추방울토마토(12) 476.6/26.9/65.9/2.3	차조밥 바지락수제비(5.6.13.18) 도토리묵무침(5.6.13) 돈육숙주굴소스볶음(10) 배추김치(9.13) 워터젤리(13) 575.3/24.1/115.6/3.0	카레라이스(2.5.6.13.16) 유부된장국(5.6.13) 시금치나물(5.6) 깍두기(9.13) 향도그*케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) 바나나 596.3/19.5/222.0/2.6	서리태밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 삼치구이(2.5.6.13) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 딸기요거트(2) 양상추샐러드(자율)(5.6) 625.6/28.5/102.1/1.7	현미참쌀밥 꽃게찌개(5.8) 뿌리클치킨*치즈볼 (1.2.5.6.13.15) 숙주미나리무침 오이김치(9.13) 오렌지 671.2/37.0/278.3/2.3
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
찰수수밥 순두부맑은국 (1.5.6.9.13.18) 돈육김치찜(5.6.10.13) 달걀말이(1.5.13) 깍두기(9.13) 상하목장요구르트(2) 557.2/28.8/166.8/4.1	현미참쌀밥 콩나물국(5.6) 돈가스(1.5.6.10) *돈가스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 뮤즐리말치볶음(13.19) 배추김치(9.13) 골드키위 564.2/15.3/135.7/2.6	흑미밥 아욱된장국(5.6.9.13) 보쌈(5.6.10.13) 쌈장(5.6.13.18) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 추석송편(5.13) 야채겉절이(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/28.1/184.5/2.4	추 석 연 휴	