





## ★ 9월 영양소식지 ★


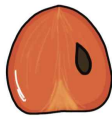
## 아삭, 말랑 달콤한 감 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민A와 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?

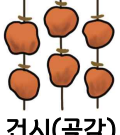


## [모양에 따라 구분해요]

	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. 홍시처럼 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 걸은 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!

자료 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 견힌 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 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

&lt;출처: 참쌤스쿨 참미료(영양)&gt;

# 9월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
				<b>I_생일축하의날</b>
				현미찹쌀밥 쇠고기미역국5.6.13.16 미트볼라따뚜이1.2.5.6.10.12.13.15.16 참나물파스타1.2.5.6.13.18 배추김치9 단풍령도넛1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/19.7/156.3/2.5
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6_저탄소급식</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
기장밥 오리탕5.6.8.9.13.16 가자미엿장구이5.6.13 숙주맛살무침5.6 총각김치9 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/32.1/213.5/3.1	칼슘찹쌀밥 감자다시마국5.6.8.9.13 김치제육볶음5.6.9.10.13 메추리알곤약조림1.5.6.13 열무김치9 초당옥수수핫도그1.2.5.6.10.16 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/36.2/239.2/3.5	푸팟퐁커리덮밥*소프트크랩 1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.18 비건텐더샐러드1.2.5.6.10.12.13 미역줄기볶음5.6 깍두기9 스틱망고 에너지/단백질/칼슘/철 610.1/24.4/249.8/2.8	찰옥수수밥 맑은순두부탕5.9 순살간장닭구이5.6.13.15 매콤콩나물무침5 배추김치9 크런치크림떡5 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/33.4/151.8/2.7	울무밥 우렁된장찌개5.6 쿠쿰까스1.2.5.6.10.12.13 골뱅이무침5.6.13 배추김치9 짜먹는요거2 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/22.7/364.6/4.6
<b>11</b>	<b>12_향토음식의날(경기도)</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
녹차칼슘밥 닭개장1.5.8.9.13.15 등지떡쌈5.6.10.13.15.16.18 아몬드멸치볶음5.6.13 깍두기9 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/28.7/155.0/2.8	찹쌀밥 쇠고기무국5.6.16 수원갈비구이10.13 망향비빔국수5.6.9.13.16 배추김치9 배 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/29.8/79.2/2.4	숯불닭강정치밥2.5.6.12.13.15.18 미소된장국5.6 샤오롱바오5.6.9.10.16.18 시금치무침13 깍두기9 떠먹는약과아이스슈1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/30.9/215.5/4.9	찹쌀현미밥 유부김치찌개5.6.13 목살찜스테이크5.6.10.12.13.16.18 버터웨이감자2.5.6.13 석박지9 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/23.4/143.8/2.2	차조밥 애호박된장국5.6 쭈꾸미볶음*소면5.6.13 느타리버섯전1 열무김치9 맑은식혜 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/31.8/201.4/4.9
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20_포당초 급식데이 &amp; 세계음식의날(중국)</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
강황쌀밥 설렁탕5.6.16 고등어데리야끼구이5.6.7.13 감자채볶음5 깍두기9 수제블루베리에이드5.11.13 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/23.9/81.9/3.4	혼합잡곡밥5 바지락미역국5.6.18 눈꽃치즈달걀비2.5.6.13.15 탕평채1.5.6.13.16 배추김치9 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/33.0/182.1/3.6	찹쌀밥 마라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 목화솜탕수육1.2.5.6.10.12.13.18 깻잎단무지무침 배추김치9 요구르트2 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/20.7/121.4/8.2	귀리밥 된장찌개5.6 숯불오리불고기5.6.13 오이사과초무침13 배추김치9 수제에그타르트1.2.5.6.13 에너지/단백질/칼슘/철 775.2/29.1/137.9/5.1	찰보리밥 파송송계란국1.5.6 제육볶음5.6.10.13 양배추쌈*쌈장5.6.13 석박지9 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 536.1/30.1/127.8/2.7
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
흑미밥 옹심이국5.6.17 돈육맥적구이5.6.10.13 메밀막국수3.5.6.9.13 깍두기9 요거타임2 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/33.2/201.4/2.8	차수수밥 청포묵한우국5.6.16 해물떡찜5.6.9.17.18 두부조림5.6.13 배추겉절이9 그린키위 에너지/단백질/칼슘/철 553.3/28.5/167.3/3.7	추억의간장계란밥1.5.6.13 고추장찌개5.6 콘소메이징치킨2.5.6.13.15.18 얼갈이무침5.6.13 배추김치9 열대과일샐러드1.2.5.6.11.13 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/37.5/225.1/5.3	추석연휴	추석

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 쭈꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.