

재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 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 문에 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 완화 시켜준다고 합니다.



◆ 가을 새우는 굵은 허리도 퍼게 한다.

새우의 제철은 가을로 가장 살이 통통하다고 해요. 새우는 단백질, 칼슘, 인, 칼륨 등 영양소가 많고 특히 타우린이라는 성분은 피로 해소에 도움이 되고 몸 속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

◆ 가을 가지는 며느라가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋은데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 며느리에게 위험할 수도 있어서 생김 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 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.

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

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



★2024년 9월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 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. 잣</p> <p>* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p> <p>*** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</p>				
2 생일축하의 날 발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물김가루무침(5) 미키함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 허니바스크치즈케이크(1.2.5.6) 718.7/29.0/387.9/3.7	3 기장밥 하얀짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 콘콘소메이징피쉬볼(1.5.6.13) 깍두기(9) 멜론 679.0/36.8/336.5/6.6	4 참치채소비빔밥(5.6.13) 조랭이떡국(1.5.6.16) 해물완자탕(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 오이김치(9) 머루포도 700.3/39.0/359.9/7.7	5 선택급식 혼합잡곡밥(5) 감자탕(5.6.9.10) 미역줄기볶음 (선택)야채고로케(1.5.6.12) 임연수옛장오븐구이(5.6.13) 깍두기(9) 703.8/41.0/376.3/6.1	6 학생추천메뉴 클로렐라밥 닭곰탕(15) 돈육김치볶음(9.10.13) 돌기름두부구이(5) 깍두기(9) 돼지바맛요거트(1.2.5.6.13) 677.3/34.8/413.7/3.2
9 선택급식 찰옥수수쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오절판(1.5.6.13.16) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 마시는요구르트(2) 697.5/37.3/295.2/2.4	10 차수수밥 새우버섯전골 (5.6.9.13.16) 구름치즈찜닭 (2.5.6.13.15.18) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 파인애플 701.3/34.6/335.3/4.0	11 학생추천메뉴 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 건새우아욱국(5.6.9) 애플망고샐러드(2.13) 로제스텔라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이김치(9) 713.4/30.8/251.5/3.6	12 선택급식 울무밥 우렁된장찌개(5.6) 간장/마라오리화이트(5.6.12.13) 배추김치(9) 청포도 양상추/또띠아 (1.2.5.6.12.13) 659.4/21.2/322.8/3.1	13 흰쌀밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 매콤돈육찜(5.6.10.13) 오색오미전(1.5.6) 배추김치(9) 깨송편 662.5/37.1/99.1/2.5
16 추석연휴	17 추석	18 추석연휴	19 썸Day 흑미밥 사골우거지탕(5.6.13.16) 상추(쌈장)(1.5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 갯잎김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 635.7/36.5/314.6/3.9	20 선택급식 귀리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 짬뽕새송이볶음(6.9.13.17.18) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 떠먹는요구르트(2) 666.5/23.4/423.1/8.4
23 학생추천메뉴 기장밥 맑은아귀탕(5.6) 감자채볶음(13) 고구마불닭구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 토마토샐러드(12.13) 631.1/30.1/286.2/2.7	24 선택급식 혼합잡곡밥(5) 단호박크림스프(2.5.6.13.16) 만다린샐러드(12.5.6.13) 까르보돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 카카오크루키(1.2.5.6) 648.1/11.9/181.7/1.5	25 선택급식 유부비빔밥(5.6.13.16) 얼큰샤브칼국수(5.6.13.16) (선택)갈비/새우교자(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 무장아찌무침(13) 배추김치(9) 610.2/23.9/372.0/3.8	26 학생추천메뉴 울무밥 맑은돈수육탕(9.10) 코다리콩나물찜(5.6.13) 달걀만두(1.5) 깍두기(9) 샤인머스켓 675.0/46.4/283.9/4.1	27 선택/어울림한마당 훈제오리볶음밥(5.6.13.18) 배추김치(9) (선택)시리얼(2.5.6) 사라다핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 우유(2) 659.5/17.4/222.4/1.9
30 발아현미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 상추파채무침(13) 돈육간장불고기(2.5.6.10.13) 깍두기(9) 사과 668.2/32.9/304.9/4.1				