



제철 식재료 얼마나 알고 있나요?

▶ 제철 식품이란?

- 각 계절에 가장 많이 나오며, 맛과 영양이 좋은 시기를 의미합니다.

▶ 제철 식품을 왜 먹어야 하나요?

- 계절에 맞추어 나는 과일과 채소는 가격도 저렴하며, 맛이 좋고 영양이 가장 풍부합니다.
- 보관 없이 바로 수확하여 먹을 수 있어 영양소 파괴 없이 싱싱하게 먹을 수 있습니다.
- 제철에 자란 식재료는 계절에 맞는 면역력을 가질 수 있도록 돕습니다.

▶ 가을에 만날 수 있는 제철 식재료를 알아보아요!



과즙풍부 달콤한, **배**

과즙의 약 90%가 수분으로 이루어져 있고, 자당이나 과당, 포도당 등이 풍부해 피로 회복에도 좋습니다.



아삭아삭 새콤달콤, **사과**

우르솔산 성분은 염증을 완화하고 근육을 강화해주며, 폴리페놀 성분은 항산화 작용을 합니다. 식이섬유가 풍부해 변비에방에도 효과적입니다.



오독오독, 달콤한 **밤**

비타민A와 B1, C 등이 풍부해 시력 보호, 면역력강화, 피로회복 등에 좋습니다. 또한 비타민 C가 알코올 분해를 도와 숙취해소에 도움을 줍니다.



든든한 한 끼, **고구마**

식이섬유가 풍부하고 혈당지수가 낮아 다이어트 및 변비 예방에 좋습니다. 또한 비타민A와 C 함량도 높는데, 비타민A의 전구물질인 베타카로틴이 항암 작용을 합니다.



맛과 향이 으뜸, **참나물**

베타카로틴 함유량이 많아 눈 건강에 좋고, 아미노산이 풍부해 뇌의 활동을 활성화합니다. 간의 해독작용에 좋고 혈액순환을 원활하게 해주는 효능이 있습니다.



부기는 빠고 영양은 든든하게 **늙은호박**

이노작용과 해독작용으로 수분을 조절 해주어 부종제거에 탁월합니다. 진한 노란빛은 카로티노이드 색소에 의한 것으로 이 성분이 체내에 흡수되면 비타민A로 전환돼 면역력 향상에 좋습니다.

출처 : 농식품정보누리 이달의제철농산물 (www.foodnuri.go.kr).
경상남도교육청 2022가정연계교육자료 (swww.gne.go.kr).

♥ 9월 학교급식 식단 안내 ♥

2 Mon	3 Tue	4 Wed	5 Thu	6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 들깨미역국(5.6) • 얼큰돼지갈비찜(5.6.10) • 청경채무침 • 피망잡채(1.5.6) • 배추김치(9) <p>*872.5/35.5/198.1/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 순두부찌개(1.5.6.9.13) • 굴림만두찜(1.5.6.9.10.18) • 양배추쌈(5.6) • 닭봉튀김(5.6.15.18) • 배추김치(9) <p>*910.1/43.2/198.5/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥(1.9.10) • 계란파국(1) • 상추무침(5.6) • 짜장불고기(2.5.6.10) • 배추김치(9) • 청포도에이드 <p>*904.3/61.4/190.7/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) • 실곤약무침(5.6) • 돈육맛초강정(1.2.5.6.10.12.17.18) • 깍두기(9) • 참깨쿠키(크림치즈)(1.2.5.6.14) <p>*905.4/40.3/181.0/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 얼큰콩나물국(5) • 감자비엔나볶음(2.5.6.10.15.16) • 바삭불고기/파채무침(5.6.10.12.18) • 총각김치(9) • 생크림초코와플(1.2.5.6) <p>*896.8/47.5/250.5/19.4</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 추어탕(5.6) • 부추겉절이 • 닭바베큐구이(2.5.6.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 홍삼&블루베리음료 <p>*910.2/45.2/540.9/8.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 콩나물국(5) • 보쌈(5.6.10.18) • 비빔막국수(3.5.6) • 양파간장절임(5.6) • 배추김치(9) • 찹쌀도넛(5.6) <p>*891.2/46.3/175.6/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 문어술밥+양념장(5.6.18) • 아욱된장국 • 오이부추겉절이 • 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 깍두기(9) • 포도맛음료(13) <p>*836.3/30.3/253.9/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 돼지국밥(5.6.9.10.13.15.16) • 부추겉절이 • 크림새우볼(1.5.6.9) • 깍두기(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) <p>*815.3/36.0/150.1/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 얼큰수제비국(5.6) • 봉추찜닭(2.5.6.12.15.16.18) • 배추된장무침(5.6) • 배추김치(9) • 우리쌀떡 <p>*887.3/37.5/197.7/3.7</p>
16 Mon	17 Tue	18 Wed	19 Thu	20 Fri
♥ 추 석 ♥				
23 Mon	24 Tue	25 Wed	26 Thu	27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 파육개장(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 두부조림(5.6.10.18) • 김가루실파무침 • 너비아니구이(1.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) <p>*914.5/34.5/170.9/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 콩나물국(5) • 깻잎찜(5.6) • 주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 포도 • 김구이 <p>*833.5/44.7/176.3/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 감자고추장찌개(5.6.9.10.13) • 시금치무침(5.6) • 간장치킨(1.5.6.12.13.15.17.18) • 배추김치(9) • 배 <p>*917.7/45.0/166.3/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 하이라이스덮밥(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 유부팽이장국(5.6) • 마라탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.17.18) • 배추김치(9) • 사과맛음료 • 양배추샐러드(1.2.5.6) <p>*944.5/25.7/152.7/11.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 순두부찌개(5.6.9.13) • 오이도라지무침(5.6.13) • 해물부추전(1.5.6.9.17) • 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.17.18) • 배추김치(9) • 매실차 <p>*908.1/46.7/167.2/3.8</p>
30 Mon	❖ *에너지/단백질/칼슘/철 ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판 ❖ 식단(식재료), 원산지는 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 변경 시 식생활관 게시판에 공지합니다. ❖ 식재료원산지 쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기:가공품:국내산/돼지고기,베이컨외:가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뱀장어,가공품:국내산/넙치,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태:가공품:베트남산/참돔,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/뱀장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태:가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어:가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/삼조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁쉥이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산			
❖ 알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.				