



12월~1월 급식·영양 소식

애국하는 어린이
자주적인 어린이
창의적인 어린이
건강한 어린이

(11147) 경기도 포천시 신읍길 40 ☎교무실: 534-3963, 행정실:535-6834, 급식실: 532-0651

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.

식재료
원산지
표시

쌀/가공품	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	조기/가공품	두부	콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용

알레르기
정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다.

기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- 학교 홈페이지 주소 : <http://www.pocheon.es.kr> - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.

월	화	수	목	금	
<행동수칙 지키기>		<무상급식비 지원 내역>			
<ul style="list-style-type: none"> - 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 급식 먹기 전에 마스크 벗기 - 식사중에 대화 금지 - 마스크 착용 후 잔반정리! 		교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%		1 칼슘참쌀밥 새우살미역국(5.6.9.13.) 어묵감자조림(1.5.6.13.) LA갈비구이(5.6.10.13.) 배추겉절이(9.13.) 호두과자(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/28/120.6/3.1	2 카레라이스(2.5.6.10.13.) 콩나물김치국(5.6.9.13.) 떡갈비&소스 (1.5.6.9.10.12.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.)/오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 542/27.9/227.4/4.1
5	6	7 (수요일은 다 먹은 날)	8	9	
찰보리밥 콩나물살파국(5.6.13.18.) 치킨케찹(1.2.5.6.11.12.13.15.) 열무나물(5.6.) 포기김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.2/28.3/217.6/3.7	옥수수밥(5.13.) 버섯된장찌개(5.6.13.18.) 코다리살양념구이(5.6.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 배추겉절이(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 429.4/22.9/262/2.8	치킨마요덮밥 (1.5.6.9.13.15.16.) 어묵속갓국(1.5.6.13.) 단무지무침(13.) 포기김치(9.13.)/사과(13.) 딸기잼파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/27.4/175.6/2.9	칼슘기장밥 떡국(1.5.6.13.16.) 폭찹스테이크(2.5.6.10.12.13.) 진미채우영조림(4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 574/34.7/121.3/2.6	혼합곡밥(5.) 참치김치찌개(1.5.6.9.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 오이지무침(13.) 김구이(13.)/딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 358.3/19.5/242.5/4.8	
12	13	14 (수요일은 다 먹은 날)	15	16	
칼슘기장밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 떡볶이&김말이(1.2.5.6.13.) 새우살호박볶음(5.9.) 포기김치(9.13.) 파김치(자율9.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.1/18.3/278.3/8.5	발아현미밥 청국장찌개(5.9.13.16.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 시금치무침(5.6.) 깍두기(9.13.)/바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/29.2/261.3/3.8	찰밥(자율) 자장면(1.2.5.6.10.13.) 복만두(1.5.6.10.13.16.18.) 포기김치(9.13.) 딸기요거트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/27.8/74.6/5.6	흑미밥 도토리묵국(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물무침 알타리김치(9.10.13.) 토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.3/23.9/155.1/2.6	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 핫도그&케찹 (1.2.5.6.10.12.13.) 오이김치(9.13.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 489.2/18.4/296.6/2.8	
19	20	21 (수요일은 다 먹은 날)	22	23	
칼슘기장밥 고추장찌개(5.6.13.16.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 미역줄기계맛살볶음 (1.5.6.8.13.) 알타리김치(9.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.7/25.9/279.3/3.1	찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 데리야끼닭다리살조림(2.5.6.10.12.13.15.) 콩나물무침(5.) 포기김치(9.13.)/배(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.7/28.7/156.6/2.7	찰밥(자율) 바지락칼국수(5.6.13.18.) 목화송탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(9.13.) 식물성요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.1/23.5/176/9.5	혼합곡밥(5.) 조갯살아욱국(5.6.9.18.) 미트볼바베큐떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 풀면무침(5.6.13.)/백김치(9.13.) 동지팔죽(5.6.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664/23.9/296.9/4.7	옥수수밥(5.13.) 닭곰탕(13.15.) 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.) 깻잎양념찜(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 크리스마스케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.8/23.1/195.1/2.4	

26	27	28(교육급식부담이해뉴-입식의날)	29	30
<p>흑미밥 근대콩나물국(5.6.9.13.18.) 매운닭찜(5.6.13.15.) 어묵마늘종볶음(1.5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.) 붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.8/29.9/161.7/3.7</p>	<p>혼합곡밥(5.) 낙지수제비국(5.6.9.13.) 갈비스테이크&갈비마왕소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 견파래볶음(13.)/포기김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/23.3/212.7/3.6</p>	<p>후리카케밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 고구마맛빵(5.13.) 단무지/포기김치(9.13.) 요구르트(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/20.8/358.5/2.7</p>	<p>칼슘기장밥 육개장(1.5.6.16.) 두부버섯조림(5.6.13.) 멸치파리볶음(5.6.13.) 석박지(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 425.6/19.3/236/3</p>	<p>백태밥 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 떡갈채(5.6.9.13.16.18.) 포기김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 424.6/24.9/121/3.6</p>
1/2	1/3	<무상급식비 지원 내역>		
<p>찰밥 쇠고기조랭이떡미역국 (5.6.16.) 등태정(2.5.6.12.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.) 포기김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 368/20.3/126.1/2</p>	<p>찰밥(자율) 잔치국수(1.5.6.13.16.) 매운닭다리구이(5.6.12.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 양파요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.7/25.2/153.6/2.4</p>	<p>교육청, 도청: 68.06% 시청: 31.94%</p>		

2022년 11월 30일

포 천 초 등 학 교 장 (관인생략)



이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줘요.

생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?



1. **농약&산성 비료 줄이기**
땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.



2. **생활 쓰레기 줄이기**
분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.



3. **자투리땅에 식물 심기**
꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

출처: 환경부



세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키위, 딸기 같은 계절 과일을 얹어 먹어요.

프랑스 - 부쉬 드 노엘(Bûche de Noël)



프랑스에서는 크리스마스 때 나무토막 케이크라고 불리는 부쉬 드 노엘을 먹는 풍습이 있어요. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름인데요. 스펀지케이크에 크림을 발라 만듭니다. 이 부쉬 드 노엘은 전년에 때때 남은 딸감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.

독일 - 슈톨렌(stollen)



독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어납니다.

출처: 동아과학

[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력

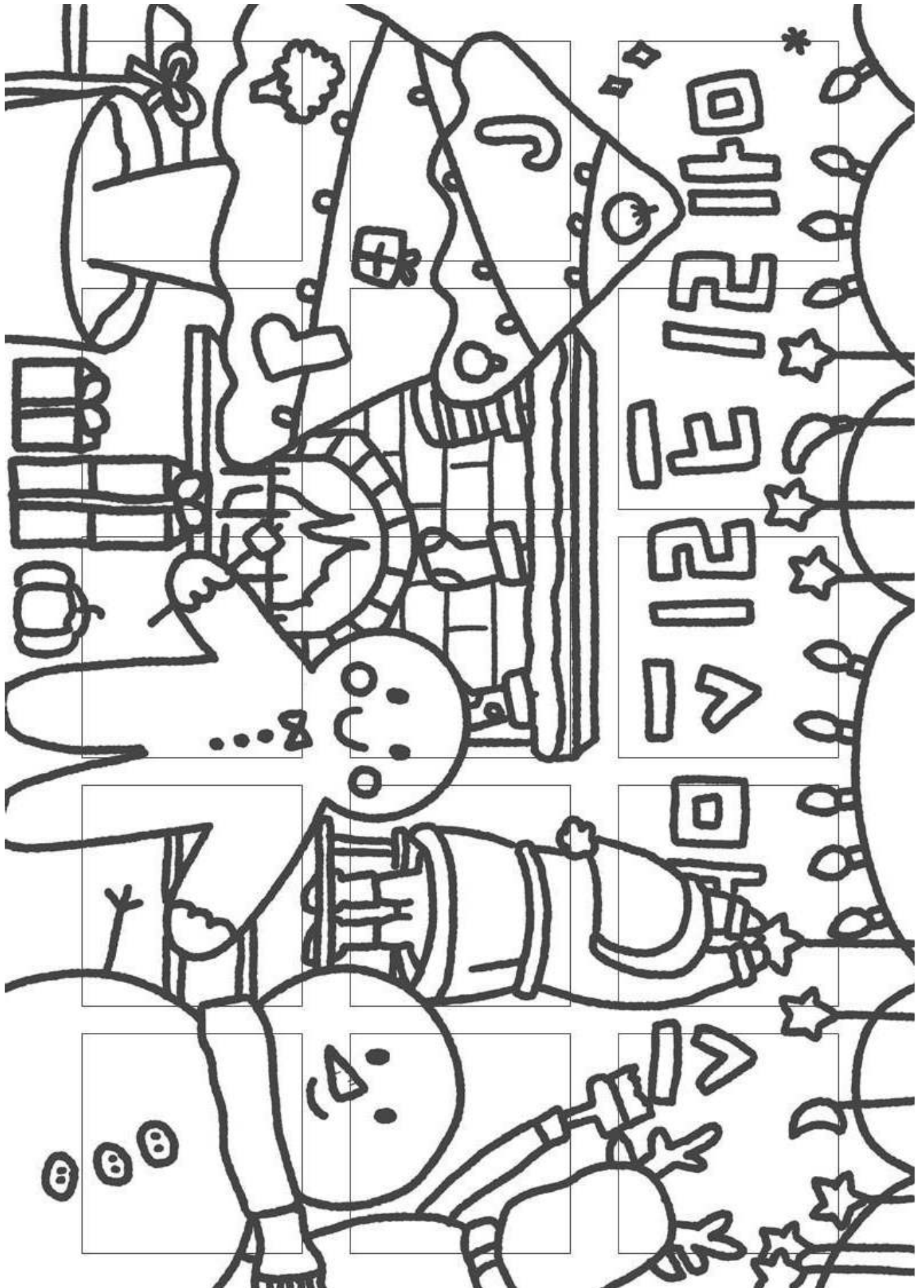
크리스마스 맞이 어드벤처 달력을 준비했어요. 활용하는 방법을 알아보을까요?



- ① 그림이 그려진 활동지를 알록달록 색칠해요.
- ② 네모 빈칸에는 우리 친구들이 해보고 싶은 미션을 적어보세요!
- ③ 그림이 그려진 칸의 세로 부분만 잘라 줍니다.
- ④ 네모칸의 빈 부분에 풀칠을 한 후 색칠한 활동지를 그 위에 붙여줍니다.
- ⑤ 하루에 하나씩 뜯어 나오는 미션을 하며 크리스마스를 함께 기다려봐요!



[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기





[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기

폴
칠

오늘은
남김없이
다 먹기!
(국물 제외)

내가 가장
좋아하는
채소는?
()

영양선생님과
하이파이브!

건강간식
만들어 먹기

감사히
잘 먹겠습니다
인사하기

맛있게
잘 먹었습니다
인사하기

나의
크리스마스
소원은?

동지(22일)
팔죽 먹기

친구에게
좋아하는
음식
소개하기

아침밥
챙겨 먹기

포장지에서
유기농,
무농약
인증 마크
찾아보기

내가 가장
좋아하는
과일은?
()

점심 먹고
운동장
산책하기





[영양교육 활동지] 컬러링 숨은 채소, 과일 찾기 (당근, 호박, 바나나, 방울토마토, 브로콜리)

