



### VISION

생각키움 마음올림  
꿈자람 교육으로 행복한  
미래를 준비하는 학교

# 식생활 교육자료 및 12~1월 식단

송우통신

2022. 11. 28.

교무실:543-1311

급식실:542-9104

담당자: 영양교사 조화진

\* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

## 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?



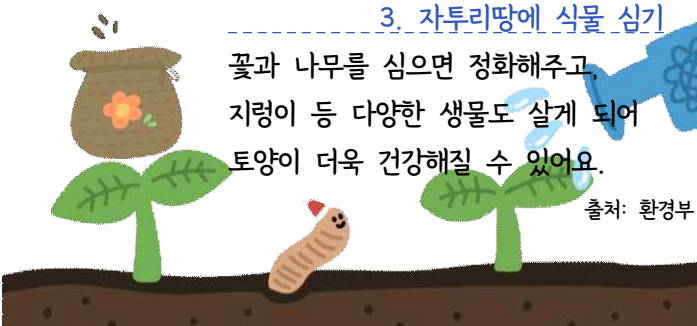
### 1. 농약&산성 비료 줄이기

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 때다 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

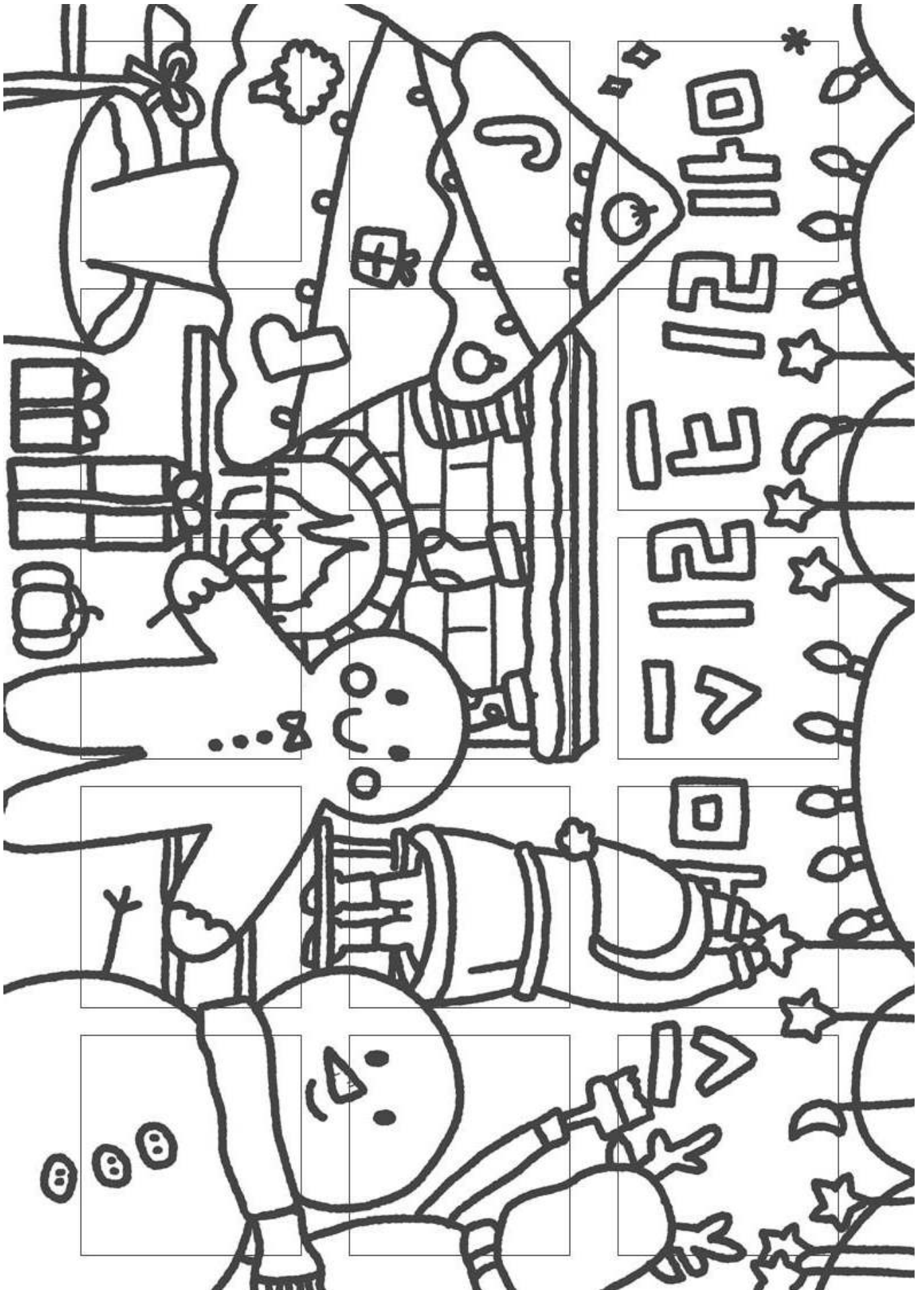
크리스마스 맞이 어드벤처 달력을 준비했어요. 활용하는 방법을 알아볼까요?



- 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.



# [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 먹었습니다  
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

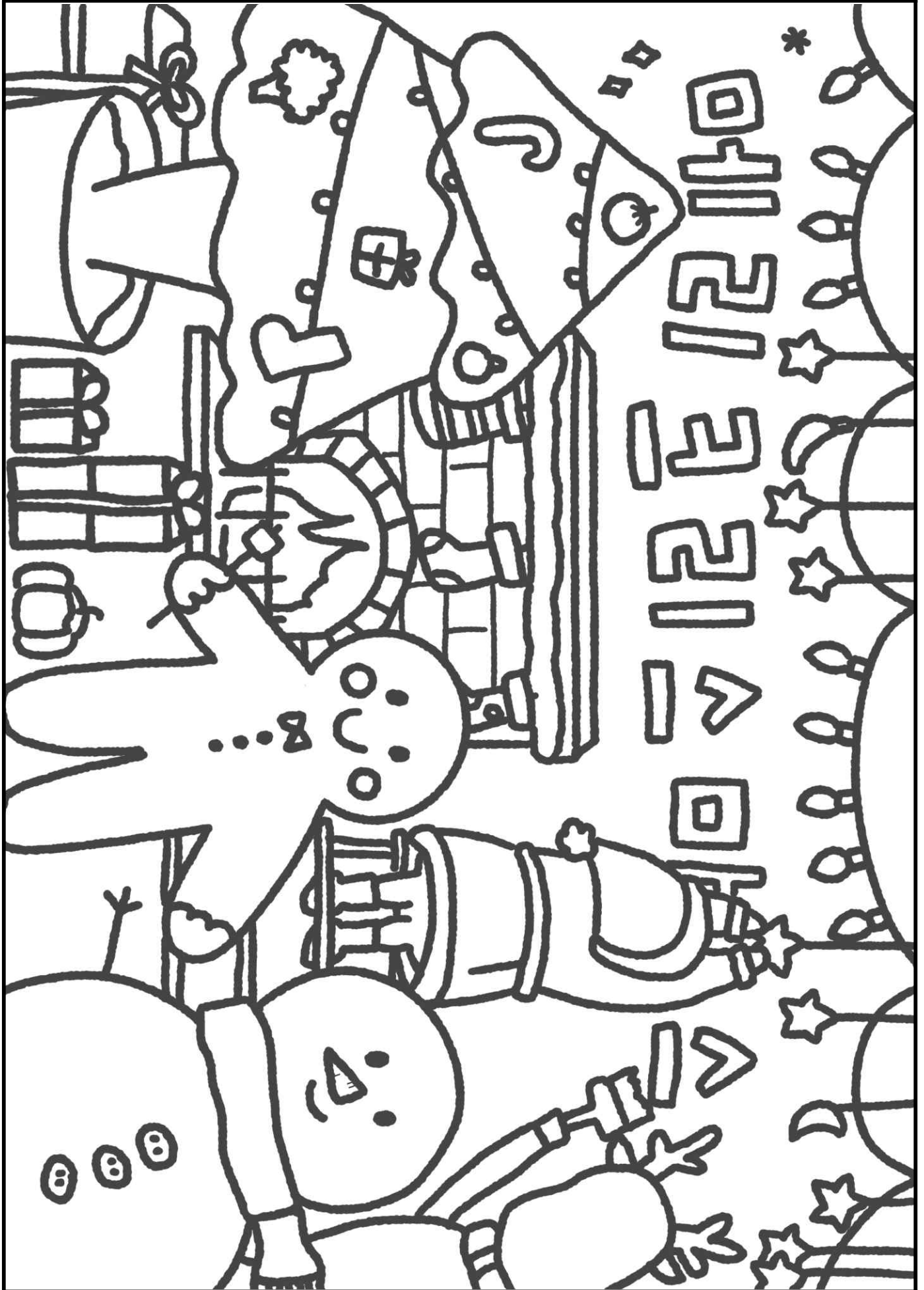
내가 가장  
좋아하는  
과일은?  
( )

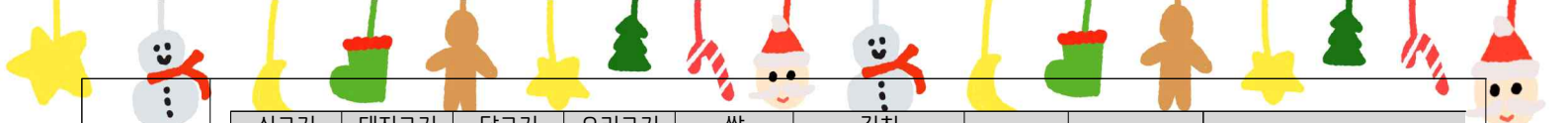
점심 먹고  
운동장  
산책하기





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





식재료 원산지 표시	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	쌀 (포천쌀)	김치 (배추,고춧가루)	두부/콩	다시마,멸치	수산물
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	홈페이지, 및 식단에 별도표시

잡곡 및 잡쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

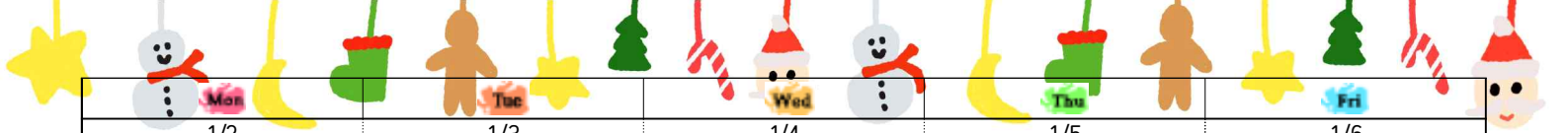
축산물품질평가원 (<http://www.ekape.or.kr>) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. ( ID : 송우초등학교 ) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당계시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

알레르기정보  
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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			1	2
 영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6m g 5			발아현미밥 모시조개국(5.18.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 건새우애호박채전 (5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 감자토마토그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.) 699.4/37.4/206.1/2.4	찰수수밥 꽃게된장국(5.6.8.) 치즈돈가스&브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13) 실곤약야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 황금향 588.6/25/276.7/2.4
	6	7	8	9
	♣ 지구의 날 ♣			
흑미밥 황태김치찌개(9.13.) 돈육목살채소구이(10.) 쌈장/무쌈(5.6.13.) 깻잎김치(자율)(9.13.) 알타리김치(9.13.) 602.8/28.6/231.8/3.2	칼슘찜쌀밥 들깨채개장(1.5.6.) 피자오븐떡볶이 (2.5.6.10.12.13.) 참치두부조림(5.13.) 건파래볶음 배추김치(9.13.) 602.9/26.5/674.7/5.5	쇠고기콩나물밥 *부추양념장(5.6.16.) 팽이된장국(5.) 교촌식소살치킨 (2.5.6.13.15.) 블루베리과일샐러드(1.5.) 깻두기(9.13.) 536.3/26/142.7/2.9	칼슘찜쌀밥 한방갈비탕&당면(1.5.16.) 불고기육전(1.5.6.10.) 파채콩나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 감말랭이 598.4/19.6/88.4/3	개교기념일
12	13	14	15	16
		세계음식체험의날<태국>		
발아현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16.) 찜쌀콩멸치볶음(5.6.13.) 오이김치(9.13.) 우리밀미니짬뽕(5.6.13.) 595.6/31.9/278.3/5.6	찰보리밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 갈릭버터메로구이(5.6.13.) 사과치커리무침(5.6.) 콩나물무침 배추김치(9.13.) 591.5/23.1/212.6/3.5	칼슘찜쌀밥 푸팟퐁커리소스 (1.2.5.6.8.13.) 새우팟타이 (1.5.6.9.13.18.) 깻두기(9.13.) 망고주스(13.) 584.2/16.8/74/2.6	흑미밥 김치콩나물국(9.13.) 한우소갈비찜(5.6.16.) 궁중떡잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우리쌀식혜 665.7/27.2/229.6/3.7	울무밥 계란파국(1.) 보쌈수육(5.6.10.) 쌈장/무쌈(5.6.13.) 쫄면야채무침(5.6.) 보쌈김치(9.13.) 607.5/26.7/177.9/4.7
19	20	21	22	23
				▲ 미리크리스마스 ▲
흑미밥 바지락맑은국(5.) 고추장삼겹살볶음 (5.6.10.13.18.) 연두부&양념장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 레드향 626.3/21.1/146.4/2.8	칼슘찜쌀밥 썩갠어묵국(1.5.6.13.) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.) 돌자반볶음 배추김치(9.13.) 핫초코(2.) 611.7/26.4/288.8/3.6	오므라이스&하이스소스 (1.5.6.10.12.13.) 미역장국(5.6.) 햄치즈카츠(1.5.6.10.) 방울토마토치즈샐러드 &오리엔탈D(2.5.12.13.) 깻두기(9.13.) 492.1/20.1/290/2.6	찰기장밥 쇠고기뭇국(5.) 달고기순살튀김(1.5.6.13.) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미니붕어빵(선택)(1.2.5.6.) 540.2/20.9/164.5/2.6	미트소스파게티 (1.5.6.10.12.13.) 크루통단호박스프(2.5.6.) 한우찜스테이크 (5.6.10.12.13.16.18.) 모듬채소피클(자율)(13.) 배추김치(9.13.) 산타케이크(1.2.5.6.13.) 827.4/29.8/89.9/4.4
26	27	28	29	30
			♥ 생일자의 날 ♥	★ 분식의 날 ★
발아현미밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) 스틱파프리카(자율) 알타리김치(9.13.) 498.7/30.2/118.3/3	찰차조밥 닭곰탕&당면(15.) 고추장삼치구이(5.6.) 감자고구마샐러드 (1.2.8.13.) 오이김치(9.13.) 미니브라우니쿠키(1.2.5.6.) 670.8/23.4/205/3.2	수제치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.) 유부된장국(5.6.) 미니페퍼로니피자 (1.2.5.6.10.12.13.) 그린샐러드&파인소스 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 굴주스 696.5/32.8/299.4/3.1	찰수수밥 홍합살미역국(5.18.) LA갈비구이(5.6.10.13.) 청포묵김가루무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 딸기 585/24.8/235.6/3.4	김밥볶음밥 (1.5.6.8.10.13.) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 짜장떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 597.4/24/267.8/2.8







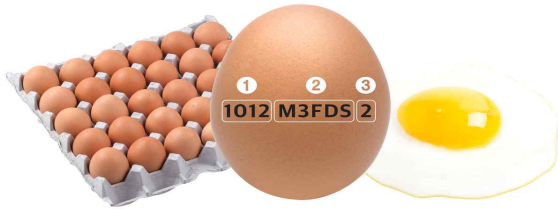
Mon 1/2	Tue 1/3	Wed 1/4	Thu 1/5	Fri 1/6
<p>흑미밥 사골떡국(1.5.6.13.16.) 백조기살&amp;양념장(5.6.13.) 삼색나물(5.6.) 나박김치(자율)(9.13.) 배추김치(9.13.) 464.6/19.9/97/2.1</p>	<p>찰기장밥 복어콩나물국(1.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.) 계란말이(1.) 연근간장조림(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 616.9/30.2/212.6/3.7</p>	<p>칼슘잡쌀밥 마크니커리소스&amp;갈릭난 (2.5.6.10.12.13.) 렌틸콩베이크드치킨 (1.2.5.6.15.) 사과오이무침 깍두기(9.13.) 딸기 646.4/29.2/102.1/4.4</p>	<p>잔치국수(1.5.6.13.) 미니김가루밥 바비큐폭립 &amp;모듬채소구이 (5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 토끼케이크(1.2.5.6.) 563.6/24/151.1/2.6</p>	<p>방학식</p>

Pulmuone 풀무원푸드머스

# 행복한 닭이 낳은 동물복지 달걀



우리가 매일매일 식탁에서 접하는 음식, 바로 달걀! 여러분은 달걀을 구매할 때 어떤 달걀을 고르시나요?  
지구와 동물의 건강까지 생각하는 동물복지 달걀을 선택해보는 건 어떨까요?



## 달걀에 적힌 난각코드

- ① 1012 맨 앞자리 숫자 4개는 달걀의 산란일 (생일)
- ② M3FDS 가운데 다섯자리는 생산 농장의 고유 번호 (주소)
- ③ 2 마지막 숫자는 엄마 닭의 사육 환경 (집의 환경)

## 난각코드로 알 수 있는 사육 환경



방목장에서 자유롭게 다닐 수 있는 형태 (1m<sup>2</sup> 당 1마리)



바닥이 평평한 케이지 또는 축사에서 자유롭게 다니는 형태 (1m<sup>2</sup> 당 9마리)



케이지 안에서 사육하는 형태 (1m<sup>2</sup> 당 13마리)



케이지 안에서 사육하는 형태 (1m<sup>2</sup> 당 20마리)

## 행복한 엄마 닭이 낳은 동물복지 달걀의 기준은?

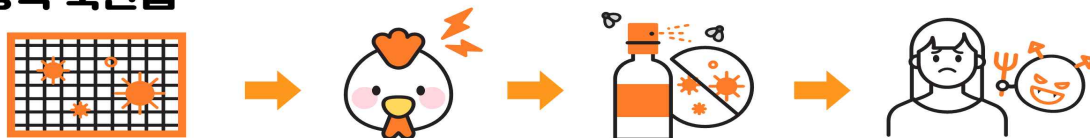


동물복지 인증을 받기 위해서는 1m<sup>2</sup> 당 9마리 이하로 사육하고, 닭의 습성을 고려하여 닭장 내부에 깨끗한 깔짚을 깔아 닭의 스트레스를 줄인 사육 환경 등 140여 가지 인증 기준을 충족해야 한다.

행복한 동물들을 위해 동물복지 꼭 기억해주세요~



## 공장식 축산업



좁고 비위생적인 환경

스트레스, 질병

항생제, 살충제 사용

사람들의 건강 위협

지구와 사람 건강에도 이로운 동물복지 달걀을 선택하는 것이 어떨까요?

\* 출처 : 동물권행동 카라 [달걀을 소비한다면 동물복지 달걀을!]

