



VISION
 생각기움 마음올림
 꿈자람 교육으로 행복한
 미래를 준비하는 학교

금식·영양 소식

(2023년 12~1월)

송우통신
 2023. 11. 29.
 교무실:543-1311
 급식실:542-9104
 담당자: 영양교사 조화진

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

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 대설! 특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다**는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미입니다.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

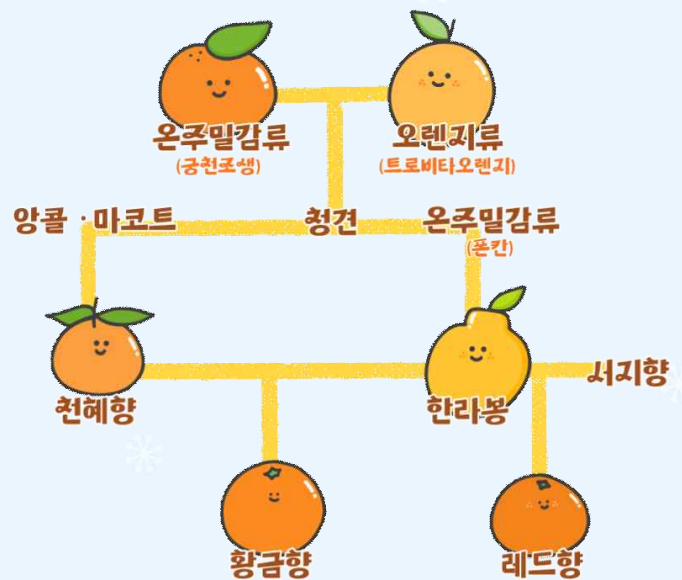
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
온주밀감류 (금천포생)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요. 꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
한라봉	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
황금향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.
레드향	

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

식재료 원산지 표시	쌀	김치류 (배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	오리고기 /가공품	미꾸라지	낙지	병태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어 /가공품	아귀	주꾸미 /가공품	두부, 콩
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산
식재료 원산지 표시	압곡 및 찹쌀 : 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 식당게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.																
알레르기 정보	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.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일													
(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요. (선택)반찬은 받을 때 골라요. 우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다. '먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기'를 생활화 합시다!!! 급식소통합에 적어준 먹고싶은 메뉴에 ♥표시 있어요.			 영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6mg														
4	5	6	7	8													
		잔반없는 날															
혼합잡곡밥(5) 떡만두국(1.5.6.16.)♥ 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 얼갈이된장나물(자율)(5.6.) 자율배추김치(9) 황금향 전통부각(자율)(5.6) 732.4/31.3/242.2/3.4	울무밥 해물짬뽕국 (5.6.9.13.16.17.18) 유린기&소스(1.2.5.6.13.15) 알감자멸치조림(5.6.) 자율깍두기(9.13.) 딸기&슈크림도넛(선택)♥ (1.2.5.6) 774.9/90.1/213.9/1.7	한우&비건짜장면(선택)♥ (5.6.10.13.16) 계란파국(1) 찹쌀귀바로우&갈라만시소스 (1.5.6.10) 치커리계맛살사과무침(자율) (1.5.6.8.13) 자율배추김치(9.13.) 백색반달단무지(자율) 요구르트(2.) 755.2/31.3/357.8/2.7	흑미밥 시래기된장국(5.6) 소금&고추장삼겹살구이♥ (선택)(2.5.6.10.13) 모듬채소&저염볶음쌈장 (5.6.12.13.) 콩나물무침(5) 자율배추김치(9.13.) 771.9/27.4/279.6/2.3	스템김치볶음밥♥ (1.5.6.9.10.13.18) 불동된장국(5.6) 블랙타이거새우구이(2.9.13.) 오렌지샐러드 자율배추김치(9.13.) 크로양볼(1.2.5.6.14) 611.7/34.0/340.7/2.8													
11	12	13	14	15													
		잔반없는 날															
발아현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 한우찜스테이크 (5.6.12.13.16.) 견과류멸치볶음(5.6.) 시금치나물(자율)(5.6) 자율배추김치(9.13.) 딸기과일모찌떡(5.6.14) 675.4/36.7/292.3/4.1	자율밥(5) 마제소바우동 (1.5.6.10.13.18) 미역장국(5.6) 통살새우까스&소스 (1.5.6.9.13.) 자율깍두기(9.13.) 자율갯잎김치(9.13.) 오렌지주스 637.6/25.1/277.7/2.7	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 숙갯어묵국(1.5.6.9.13) 고추장&마라떡볶이(선택)♥ (1.5.6.12.13.16.18.) 꼬마김말이튀김(5.6.) 자율깍두기(9.13.) 요구르트(2.) 727.4/21.7/316.1/6.6	흑미밥 김치수제비국(5.6.9.13) 닭다리살큐브채소구이 (5.6.13.15.) 감자채볶음(5.6.10.13.15.) 오징어브로콜리숙회(자율) (5.6.13.17) 자율배추김치(9.13.) 559.8/29.3/216.0/1.7	쇠고기곤드레밥*부추양념장 (5.6.13.16) 맑은콩나물국(5.) 보쌈수육(5.6.10.13)♥ 비빔막국수(3.5.6.13) 알배추쌈&저염쌈장(자율) (5.6.13.) 무말랭이김치(자율) 자율배추김치(9) 833.1/38.6/290.1/4.2													
18	19	20	21	22													
		♣김치의 날♣															
칼슘찜쌀밥 한방갈비탕&당면(5.16) 고추장삼치구이(5.6.13) 궁중떡잡채(5.6.13.16.) 자율배추김치(9.13.) 레드향 522.1/20.1/185/2	혼합잡곡밥(5) 부대찌개♥ (5.6.9.10.13.15.) 돈육갈비구이(5.6.10.13.) 파채콩나물무침(5.6.13) 모듬쌈&저염볶음쌈장 (자율)(5.6.13) 자율배추김치(9.13.) 마늘모닝빵(2.5.6) 850.7/35.8/309.7/3.5	미니김가루밥 잔치국수(1.5.6.9.10.13) 호랑이치킨♥ (1.2.5.6.12.13.15.18) 오이도라지무침(자율)(5.6.13) 자율배추김치(9) 생딸기주스(13) 683.7/28.6/356.9/5.8	울무밥 쇠고기무국(16) 메로까스&소스(1.13.) 쫄면야채무침(5.6.13) 군고구마(자율) 자율배추김치(9) 동치미(9.13.) 503.3/14.9/186.0/1.4	발아현미밥 배추된장국(5.6) 바비큐푹김&모듬채소구이 (5.6.10.12.13.18.) 미니스파게티♥ (1.2.5.6.10.12.13.16) 자율깍두기(9.13.) 산타케이크(1.2.5.6) 806.0/46.2/298.8/4.0													
25	26	27	28	29													
크리스마스	생일자의 날	잔반없는 날															
	흑미밥 전복살미역국(5.6.18) 낙지소불고기(5.6.13.16.18) 탕평채(1.16) 시금치나물(자율)(5.6) 자율배추김치(9.13.) 온식혜(자율) 562.9/31.4/215.8/3.7	밥&우동면(선택)(6) 카레소스(5.6.10.13.) 수제등심돈까스&소스♥ (1.2.5.6.10.12.13.) 그린샐러드&블루베리요거트 소스(자율)(2.) 자율깍두기(9.13.) 사과비트주스 764.7/31.5/201.9/1.6	발아현미밥 김치어묵국(5.6.9.13) 데리야끼장어튀김(5.6.13.) 돌나물초장무침(5.6.13) 자율깍두기(9.13.) 수제발효요거트(자율)(2) 581.8/23.8/357.1/1.0	칼슘찜쌀밥 설렁탕&소면(5.6.16) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.) 갯잎순무침(자율) 김가루(자율) 자율석박지(9.13.) 수제생크림딸기와플♥ (1.2.5.6.13) 803.8/33.2/367.0/3.8													

1	2	3	4	5
신정		잔반없는 날		
	흑미밥 사골떡국(1.5.6.16) 알밤돼지갈비찜(5.6.10.13) 부추잡채(5.6.10.13) 자율배추김치(9.13.) 딸기 용케이크(1.2.5.6) 825.8/32.0/110.1/3.8	돈육김치볶음밥 &1/2계란후라이(1) (1.5.6.9.10.13.18.) 유부된장국(5.6) 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)♥ 과일그린샐러드 &유자오리엔탈소스(5.6.13) 자율깍두기(9.13.) 제주천혜양주스 615.4/24 .3/274.0/2.6	칼슘참쌀밥 마라탕&백탕(선택)♥ (5.6.10.13.15.16.18.) 스위트칠리새우 (1.5.6.9.12.13.) 햄채소계란찜 (1.5.6.10.) 자율배추김치(9.13.) 치즈미니롤케이크(1.2.5.6) 555.6/20.5/112.6/2.3	방학식

경기도 교육청

자율 선택 급식 이용 방법



식사전 손씻기, 소독하기

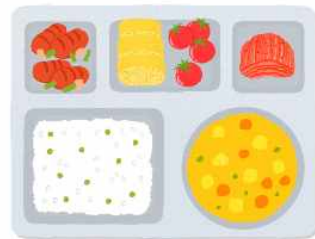


차례를 지켜 가져가기



배식도구 사용해서 가져가기

맨손 x, 개인식기 사용 x

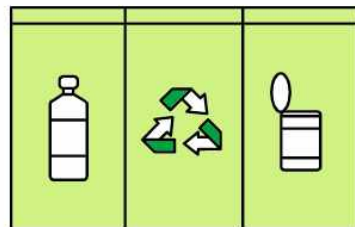


적정량 배식하기

먹을만큼만 가져가기



편식하지 않고 골고루 먹기



쓰레기 분리해서 버리기