

12, 1월 영양소식지

발행일: 2023-12호
담당자: 영양교사 최신혜

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설!** 특히 24절기 중 **대설**이 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 날**입니다. 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!

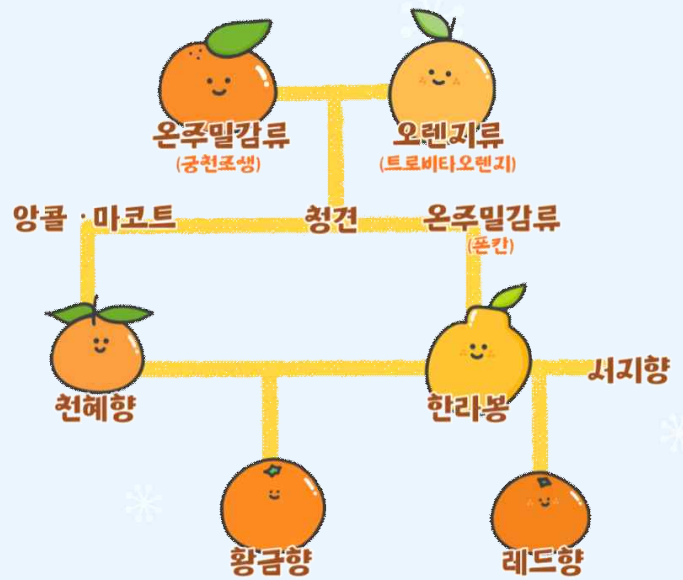
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

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 (중천포생)	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.
한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습 ^{니다} . 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

12월 학교급식 식단 안내

식재료 원산지	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀 (포천쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/물비지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭후두 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.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				12/1(생일자의날) 현미찹쌀밥 북어채들깨미역국(5.6) 돈가스*소스 (1.2.5.6.10.12.13) 느타리호박볶음(5.6) 배추김치(9) 양상추샐러드(자율) (1.2.5.6.13) 우리밀초코케이크(1.2.5.6) 692.8/14.6/106.1/2.8
12/4 차조밥 어묵국(1.5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 양배추쌈(자율)(5.6.13) 우리사과당근주스(13) 628.2/31.0/138.8/3.0	12/5 찰수수밥 바지락수제비(5.6.18) 순살명태연근강정 (4.5.6.12.13) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10) 구이김 총각김치(9) 645.1/22.3/149.7/3.3	12/6 훈제오리볶음밥(5.6.13.18) 유부된장국(5.6) 크림소스미트볼 (1.2.5.6.10.16) 백김치(9) 채소겉절이(자율)(5.6.13) 바나나 712.6/25.8/221.6/3.6	12/7 현미찹쌀밥 영양닭죽(15.19) 삼치구이(5.6) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 파김치(자율)(9) 초코약과쿠키(1.5.6) 777.0/32.8/88.0/2.7	12/8 흑미밥 된장찌개(5.6) 목살야채구이(10.13) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 파인애플 친환경쌈채소(자율) 589.2/29.5/159.3/2.9
12/11 울무밥 쇠고기묵국(16) 생선커틀릿*케첩(1.2.5.6.12) 감자튀김(5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 시금치나물(자율)(5.6) 오이김치(9) 굴 673.4/22.6/145.4/2.6	12/12 서리태밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 양념달걀비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 682.0/30.7/149.5/4.3	12/13 현미찹쌀밥 돼지고기*소면(5.6.9.10) 소시지파프리카볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 부추무침(자율)(5.6.13) 깍두기(9) 자두주스 642.9/35.5/79.0/3.1	12/14 잡곡밥 북어계란국(1.5.6) 주꾸미불고기(5.6.10.13) 고구마맛탕(5.6.13) 얼갈이된장무침(자율)(5) 열무김치(9) 방울토마토(12) 640.1/27.4/151.6/2.8	12/15 찰기장밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13) 고등어엿장구이(5.6.7.13) 숙주미나리무침 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 미니크롱지 662.8/26.3/159.0/3.0
12/18 현미찹쌀밥 백짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 수제등심탕수육(케첩소스) (1.5.6.10.12.13) 브로콜리버섯볶음 (5.6.13.18) 열무김치(9) 딸기 571.2/28.1/139.2/2.3	12/19 잡곡밥 청국장찌개(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 삼색나물(5.6) 배추김치(9) 바나나 583.8/26.2/177.5/3.4	12/20 현미찹쌀밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.) 팽이된장국(5.6) 교촌식치킨(봉) (2.5.6.13.15) 깍두기(9) 양상추샐러드(자율) (1.2.4.5.13.19) 청포도주스(13) 848.8/28.9/157.1/3.4	12/21 흑미밥 육개장(1.5.6.16) 가자미구이(5.6) 달걀찜(1.2.9) 참나물무침(자율)(5.6) 오이김치(9) 초코볼 요거트(2) 606.7/30.9/332.5/3.0	12/22 현미찹쌀밥 배추된장국(5.6) 보쌈(5.6.10.13) 감자조림(5.6.13) 보쌈김치(9)*무말랭이(9) 산타마카롱(1.2.6) 657.5/25.5/122.7/2.6
12/25 ** 크리스마스 **	12/26 차조밥 동태찌개(5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오징어김치천(1.6.9.17) 오이김치(9) 미니붕어빵(1.2.5.6) 608.7/36.8/164.4/3.3	12/27 카레라이스 (2.5.6.10.12.13) 근대된장국(5.6.9) 블랙타이거새우구이(2.9.13) 옥수수콘샐러드 (1.2.5.6.8.13.) 깍두기(9) 요구르트(유기농)(2) 522.9/24.1/179.2/2.0	12/28 잡곡밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 삼겹숙주볶음 (5.6.10.13.18) 탕평채(1.5.6) 배추김치(9) 미니아이스홍시 622.3/20.2/130.4/2.0	12/29 찰기장밥 사골떡국(1.5.16) 치킨너겟*케첩 (1.2.5.6.12.15) 두부양념조림(5.6.13) 총각김치(9) 굴 655.8/24.0/135.8/2.6



1월 학교급식 식단 안내



식재료 원산지	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀 (포천쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	잡곡 및 찰쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓은 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1/1	1/2(생일자의날)	1/3	1/4	1/5
** 신 정 **	현미찰쌀밥 들기름미역국 소불고기 한식잡채 배추김치 무생채(자율) 우리밀케이크 673.1/27.0/106.1/4.3	햄김치볶음밥 콩나물국 왕새우야채샐러드 건파래볶음 깍두기 꿀 떡 569.6/15.4/173.9/1.9	차조밥 쇠고기묵국 양념닭강정 어묵볶음 총각김치 채소겉절이(자율) 딸 기 754.1/29.5/127.4/2.9	흑미밥 북어계란국 오리고추장불고기 브로콜리버섯볶음 백김치 플레인요구르트 714.1/25.7/203.7/3.5
1/8	1/9	영양표시 읽는법		
찰기장밥 해물된장찌개 가자미구이 비엔나메추리알볶음 숙주미나리무침(자율) 오이김치 굴 639.9/35.2/189.1/4.0	현미찰쌀밥 한우갈비탕 동그랑땡전*케첩 뮤즐리멸치볶음 총각김치 달칩빵튀기 761.1/33.9/149.5/5.1	순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg * 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 알레르기 표시 번호를 포~~옥~~! 확인하세요.		

