



★ 12월 영양소식지 ★

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 의미랍니다.

[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!

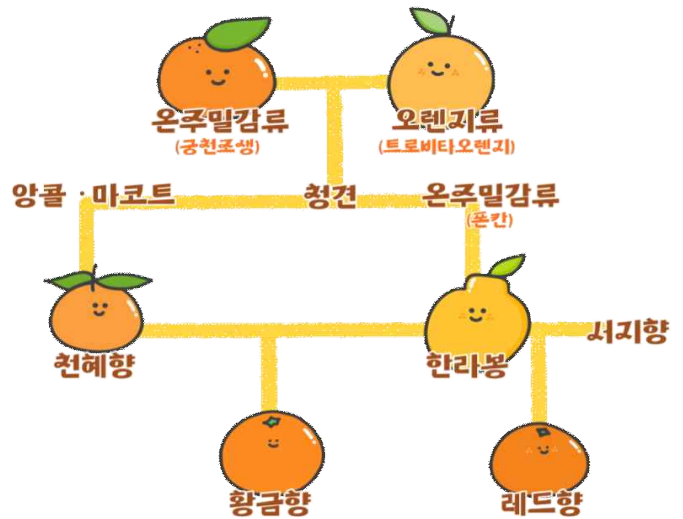
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팥시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팥시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

[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 (공천포생)	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 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

[출처: 네이버 지식백과]

<출처: 참쌤스쿨 참미료(영양)>

12~1월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
<p>♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.</p> <p>♣ 쌀(국내산) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 쭈꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.</p> <p>♣ 알레르기 유발식품 : 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</p> <p>※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				<p>1_생일축하의날</p> <p>칼슘참쌀밥 들기름미역국5.6 달걀바베큐스테이크5.6.12.13.15.16.18 콘샐러드1.5.13/또띠아쌈2.5.6 깍두기9 곶득롤케이크1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/25.4/103.5/2.4</p>
4	5	6	7	8
<p>차조밥 떡국1.5.6.16 수제김치찌즈합박1.2.5.6.9.10.12.13.16 시금치된장무침5.6.13 석박지9 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/29.4/191.1/3.2</p>	<p>귀리밥 김치찌개5.9 분모자간장찜닭2.5.6.13.15 한식잡채5.6 배추김치9 칼슘호떡1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/28.5/165.7/3.6</p>	<p>돈코츠라면*차슈 1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 타코야끼1.2.5.6.10.13.15.16.18 진미채오이무침5.6.13.17 배추김치9 레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/31.4/299.4/2.4</p>	<p>찰옥수수밥 순두부찜빵5.6.9.13.15.17.18 간장불고기5.6.10.13.18 봄동무침5.6.13 동치미9 군고구마 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/33.8/177.9/3.8</p>	<p>울무밥 꼬막살된장찌개5.6.18 들깨오리볶음5.6.13 콩나물무침5 열무김치9 사과 에너지/단백질/칼슘/철 613.6/26.7/193.8/4.7</p>
11	12	13_세계급식의날(독일)	14	15
<p>참쌀현미밥 숙갓어묵국1.5.6 고구마떡갈비2.5.6.12.13.15.16 건파래멸치볶음5.13 총각김치9 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/30.2/185.4/2.2</p>	<p>귀리밥 된장찌개5.6 돼지고기김치찜5.6.9.10.13 브로콜리참깨소스무침1.5.6.13 총각김치9 유기농오렌지주스13 에너지/단백질/칼슘/철 625.6/29.7/181.8/3.0</p>	<p>부어스트볶음밥1.2.5.6.10.12.15.16 카르토피쥬페2.5.6.16 슈니첼1.2.5.6.13.15 양배추샐러드1.5.12.13 배추김치9 미니프리첼1.2.5.6.14 에너지/단백질/칼슘/철 859.3/30.7/80.0/1.7</p>	<p>참쌀밥 닭개장1.15 허니버터가자미2.5.6.13 애호박볶음5 석박지9 배 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/28.0/87.3/1.8</p>	<p>흑미밥 설렁탕5.6.16 용가리떡갈비5.6.10.15.16.18 무생채나물13 배추겉절이9 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 582.3/20.7/50.9/2.5</p>
18	19	20	21	22_성탄절
<p>차수수밥 얼갈이된장국5.6 해물볶음우동5.6.9.13.17.18 채식만두탕수1.5.6.10.11.12.13.16.18 깍두기9 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/19.3/219.4/3.0</p>	<p>귀리밥 맑은콩나물국5 양념닭보쌈5.6.13.15 청포묵김가루무침5.6.13 배추김치9 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 518.4/29.7/129.3/2.2</p>	<p>카레라이스2.5.6.10.12.13.16 미소된장국5.6 돈마호크6.10.12.13 보코치니샐러드1.2.5.6.13 총각김치9 요구르트2 에너지/단백질/칼슘/철 882.4/40.1/234.6/3.6</p>	<p>잡곡밥5 오징어무국17 제육볶음5.6.10.13 콩나물김가루무침5 배추김치9 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 561.0/34.0/134.5/2.4</p>	<p>영양닭국15.19 가래떡떡볶이1.5.6.13 꼬마김말이튀김1.5.6.16 열대과일샐러드1.2.5.6.11.13 깍두기9 크리스마스레드롤1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 727.4/17.0/118.9/9.3</p>
25	26	27	28	29
<p>성탄절</p>	<p>찰보리밥 송탄식부대찌개1.2.5.6.10.12.13.15.16 돈육맥적구이5.6.10.13 무말랭이무침 배추김치9 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/34.6/132.7/3.1</p>	<p>참치김치볶음밥5.6.9 가쓰오우동국물1.2.5.6 새우감바스5.9.12.13 바게트2.5.6 만다린샐러드1.2.5.6 깍두기9 에너지/단백질/칼슘/철 606.0/26.3/213.2/2.8</p>	<p>칼슘참쌀밥 들깨감자옹심이5.6.17 춘천달걀비2.5.6.12.13.15.16 버섯파프리카볶음 배추겉절이9 단감 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/27.7/147.8/2.7</p>	<p>참쌀밥 마라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 레몬퀴바로우1.5.6.10 배추속대겉절이5.6.13 깍두기9 수제유자에이드13 에너지/단백질/칼슘/철 688.7/22.0/112.8/7.8</p>
1/1	1/2_생일축하의날	1/3_마지막급식일	1/4	1/5
<p>신정</p>	<p>혼합잡곡밥5 미역국5.6 목살참스테이크5.6.10.12.13.16.18 페퍼로니감자전1.2.5.6.10.15.16 배추김치9 도라에몽만주1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/24.1/79.6/1.8</p>	<p>잔치국수(주식)1.5.6 셀프충무김밥 가마보꼬스틱1.5.6.12.13 배추김치9 마시는요거트2 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/21.4/254.5/2.5</p>	<p>종업식/졸업식</p>	