



☆ 12월 정보 알림! ☆

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 **팔죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팔의 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 오염 시켜요.



3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.



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. 스펀지 케이크에 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

12월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
			1	2
			보리밥 순대국5.6.9.10.13. 닭다리살스테이크5.6.13.15. 청경채버섯볶음5.6.13. 석박지9. 황금향 에너지/단백질/칼슘/철 631.2/36.5/110.6/3.9	칼슘참쌀밥 얼갈이된장국5.6.13. 돼지고기두루치기5.6.9.10.13. 야채계란말이1.5. 깍두기9. 딸기라떼2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/38.2/343.1/4.1
5_생일축하의날	6	7	8	9
귀리밥 쇠고기미역국5.6.13.16. 가자미크런치까스*콘타르1.5.6.13. 콩나물잡채5.6.13. 배추김치9. 구슬아이스크림1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철 599.1/24.5/124.4/3.5	강황쌀밥 육개장1.5.6.13.16. 갯잎달걀조림5.6.8.13.15. 두부김치치즈구이1.2.5.9.12.13. 석박지9. 사과 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/40.1/272.1/3.8	혼제오리볶음밥5.6.9.13.18. 미니우동1.2.5.6.8.9.13. 건파래볶음5.13. 타코야끼1.5.6.10.13. 배추김치9. 요구르트2. 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/25/290.8/4.5	현미밥 한우숙주국5.6.16. 활짝핀떡갈비5.6.10.15.16.18. 브로콜리감자채볶음5. 무생채나물13. 배추김치9. 에너지/단백질/칼슘/철 605/25.9/119/3.7	귀리밥 배추된장국5.6. 간장소불고기5.6.13.16. 쌀간어묵꼬치1.5.6.13. 석박지9. 과일샐러드1.2.5.6.11.12. 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/34/151.4/4.7
12	13	14	15	16
차수수밥 굴림만두국1.5.6.10.13.16.18. 들깨달걀볶음탕2.5.6.13.15. 근대무침5.6.13. 깍두기9. 배 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/33.8/146.2/7.3	차조밥 감자고추장찌개5.6.13.16. 연근돈육볶음5.6.10.13.18. 삼색무무침5.6.13. 배추김치9. 그린키위 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/32.4/130.4/3.9	포당불고기버거1.2.5.6.10. 12.13.16. +흰밥 크림스프2.5.6. 감자튀김5.6.12.13. 콘샐러드1.5. 파인오렌지주스13. 에너지/단백질/칼슘/철 652.1/17.2/185.6/1.9	찰옥수수밥 맑은순두부탕5.6.9.13. 통삼겹바베큐*쌈장5.6.10.13. 쟁반막국수3.5.6.9.13. 무쌈 보쌈김치9.13. 에너지/단백질/칼슘/철 672/25.9/159.1/3.2	울무밥 애호박된장국5.6.13. 돈나새5.6.9.10.13.17. 콩나물무침5. 배추김치9. 도시락김13. 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/38/172.5/4.5
19	20	21	22_동짓날	23_포담한마당축제
참쌀밥 목살김치찌개5.9.10. 삼치데리야끼구이5.6.7.13. 애너타리버섯볶음5. 총각김치9. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/33.5/129.1/3.4	잡곡밥5. 미역미소된장국5.6. 오리불고기5.6.13. 상추부추무침1.2.5.6.13. 동치미 군고구마 에너지/단백질/칼슘/철 634/25.5/146.3/4.5	불고기필라프5.6.10.12.13.16.18. 쇠갯유부국1.2.5.6.8.9.13. 수제라자나1.2.5.6.10.12.13.16. 진미채무말랭이무침5.6.13.17. 깍두기9. 짜먹는포도요거2. 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/35.7/327.4/7	기장밥 된장찌개5.6.13. 눈꽃치즈달걀비2.5.6.13.15. 고구마순볶음5.6. 배추김치9. 동지팔죽13. 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/34.3/248.5/4.1	짜장면1.2.5.6.10.13.15.16.18. 해물짬뽕국6.9.13.17.18. 참쌀귀바로우1.2.5.6.10.12.13.18. 꼬들이단무지무침 배추김치9. 산타케이크1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 863.1/34.7/260.8/11.9
26	27	28	29	30
참쌀현미밥 버섯김치국5.9. 흑임자한돈볼1.2.5.6.10.12.13.15.16. 어묵채고사리볶음1.5.6.13.16. 오이송송이무침13. 깍두기9. 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/23.3/129.9/3.2	흑미밥 사골떡국1.5.6.8.9.10.13.16. 오삼불고기5.6.10.13.17. 시금치된장무침5.6.13. 배추김치9. 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/26.4/98.1/3	우영멸치볶음밥1.2.5.6.9.13.16.18. 연두부계란탕1.5.6. 달걀개조림5.6.12.13.15. 봄동겉절이5.6.13. 깍두기9. 매실에이드13. 에너지/단백질/칼슘/철 682.7/32.4/257.6/3.8	칼슘참쌀밥 우렁된장찌개5.6. 돼지갈비시래기찜5.6.10.13. 무들깨나물볶음5.13. 총각김치9. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 621/33/413/4.8	녹차칼슘밥 닭곰탕13.15. 궁중떡볶이5.6.13.16. 햄감자조림1.2.5.6.10.13.15.16. 석박지9. 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 607.8/26.3/73.3/2.7

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 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) 주꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 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
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023년 1월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
2_생일축하의날	3	4_마지막급식일	5	6
찰쌀밥 한우목심미역국5.6.13.16. 고구마돈까스1.2.5.6.10.12.13. 탕평채1.5.6.13.16. 배추김치9. 생딸기오믈렛1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철 643/21.4/111.4/4.2	칼슘찰쌀밥 부대찌개1.2.5.6.10.13.15.16. 납작순살찜닭5.6.13.15. 깻잎지9.13. 석박지9. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/33.6/181.2/3	혼합잡곡밥5. 바지락콩나물국5.6.18. 타워함박1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김무침5.6. 총각김치9. 슈팅스타똥카롱1.2.6. 에너지/단백질/칼슘/철 773/27/179.6/8.2	미급식일	종업식/졸업식

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 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.
- ♣ 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
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.