



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

가정통신문

2022-078호(11월 24일)

안 성 중 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180

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 하는

데, 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

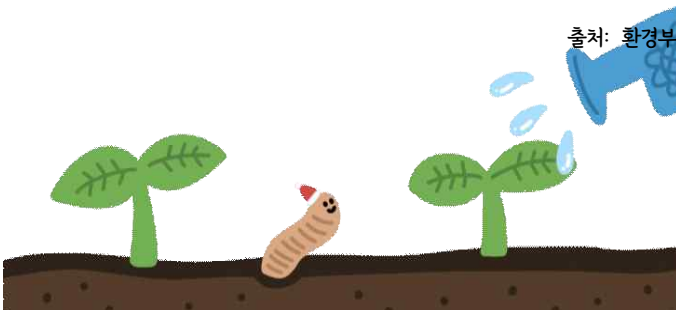


12월 5일 세계 토양의 날

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?

출처: 환경부



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.



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 키워, 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 뛰어나다.

출처: 동아과학



12월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지 고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

			12/1 Thu	12/2 Fri
			혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(중)(5.6.9.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 콩나물볶음(5.13.) 김야채계란말이(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 굴(중) 수제오미자에이드(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/40.8/210/3.9	양배추샐러드-참깨소스(안)(1.5.6.13.) 치즈스틱(중)(1.2.5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 닭죽(주메뉴)(7.15.) 데리버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오라떼(안)(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.9/36.5/138.1/4.9
12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed	12/8 Thu	12/9 Fri
혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 가자미카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18.) 매운떡볶이갈비찜(2.5.6.10.13.) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 모구모구(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.8/37.8/136.5/4	스팸치즈밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 순두부계란국(1.5.6.13.) 부추양파무침(중)(5.6.) 닭갈비&쌈(안)(5.6.13.15.) 꼬마야채어묵바(안)(1.2.5.6.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 스위트트로피칼(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/44.3/260/4.8	비빔밥/약고추장(중)(5.6.13.16.) 계란후라이(1.5.13.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 불맛돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 초코쿠키(1.2.5.6.13.) 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.3/50.6/235.1/4.8	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개&라면사리(안)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 미나리무생채(중)(5.6.) 해물파전(7.1.5.6.9.13.17.18.) 오리훈제구이(중) 깍두기(중)(9.13.) 골드파인애플(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/40.2/365.6/5.1	혼합잡곡밥(5.) 우렁된장찌개(중)(5.6.13.18.) 졸면야채무침(5.6.13.) 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 김부각(중)(5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 청포도에이드(수제)(1.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.7/25.8/403.5/6.3
12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed 수다날	12/15 Thu	12/16 Fri
혼합잡곡밥(5.) 마라탕-옥수수면(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 단호박달볶음탕(1.5.6.13.15.16.18.) 옥수수콘샐러드(1.5.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 봉어싸만코(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.5/46.8/118.4/4	혼합잡곡밥(5.) 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) 비엔나떡조림(1.2.5.6.10.12.13.) 매실쥬스(5.13.) 막국수(안)(3.5.6.13.) 육전&파채무침(1.5.6.10.13.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.5/46.5/120.5/7.2	김밥볶음(1.2.5.6.10.13.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 참나물사과무침(5.6.13.) 신전떡볶이(2.5.6.13.) 닭꼬치*소스(1.4.5.6.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 스위트청포도쥬스(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/35.7/271.9/17.4	혼합잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 시금치나물(중) 오리불고기(중)(5.6.13.) 두부담은찰도그들과케첩(1.5.6.10.12.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.3/39.1/128.3/5.5	작은밥 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 찜파전(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 단무지무침(중) 배추김치(중식)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642/33/193/11.3
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed 수다날	12/22 Thu	12/23 Fri
혼합잡곡밥(5.) 김치두부국(1.5.6.9.13.16.) 보로로요구르트(중)(2.) 실곤약야채무침(중)(5.6.13.) 오이.상추(쌈장)(5.6.) 목살.삼겹살구이(10.) 배추김치(중식)(9.13.) 배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.9/36.2/275.7/4	혼합잡곡밥(5.) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13.) 자반고등어구이(5.6.7.13.18.) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 시금치나물(중) 배추김치(중식)(9.13.) 자두쥬스(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.8/55.2/149.2/4.3	작은밥 바지락칼국수(1.5.6.13.18.) 평양왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 배추겉절이(중)(13.) 초코크림떡(안) 머스캣쥬스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.5/26.3/201/10.1	혼합잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 계란찜(중)(1.9.13.) 매운돼지갈비찜(2.5.6.10.13.) 세발나물무침(중)(5.6.13.) 깍두기(중)(9.13.) 인절마등지팔죽(중)(2.5.13.) 짜요짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.2/42.7/209.2/4.8	토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드(오리엔탈소스)(5.6.13.) 닭다리오븐구이&칠리소스(2.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 수제오미자(안)(13.) 부윙크치즈볼(안)(1.2.5.6.) 크리스마스케이크(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.4/39.5/107.6/3.1
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed	◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 두부: 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외 국산 * 배추김치(김치, 고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락: 국내산 * 꽃게, 낙지, 새우: 중국산 *갈치: 세네갈산, *주꾸미: 베트남산, *명태: 러시아산 * 수산물 가공품: 수입산(오징어채: 페루산) *다랑어/가공품: 원양산	
혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.6.9.13.) 파채콩나물불고기(중)(5.6.10.13.18.) 주꾸미브로콜리초회(5.6.13.) 매콤달걀우동볶음(1.2.5.6.13.15.16.18.) 총각김치(중)(9.) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.3/57.4/235.5/6.6	혼합잡곡밥(5.) 수육국밥&소면사리(1.5.6.10.13.16.) 어묵피망볶음(중)(1.5.6.13.) 매콤순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추겉절이(중)(13.) 감귤오렌지쥬스(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1001.2/60/144.3/5.3			

* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.