

< 1월의 절기 >

1. 소 한 (小 寒) - 1 / 5 일

- 동지와 대한 사이에 있는 음력 12월 절기,
'대한'이 더 춥다. 라는 의미이지만 우리나라는
소한이 더 추운 날입니다.

2. 대 한 (大 寒) - 1 / 20 일

- 겨울 큰 추위, 소한과 입춘 사이에 있는 음력 12월
절기로 겨울 추위의 매듭을 짓는 다는 의미의
날입니다.

< 1월의 절기 음식 >

1. 소한과 대한에는 날씨가 추워 웅기종기 모여 만
두를 빚어 만둣국을 끓여 먹거나, 김치부침개와 쌀
밥을 먹었다고 합니다.

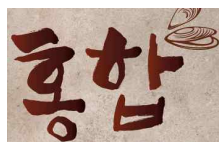
2. 신정 : 떡국, 떡만두국, 갈비찜, 잡채,
녹두전, 약과, 수정과, 식혜 등



< 1월의 제철식품 >

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 곡류 | 검정콩 |
| 채소류 | 우엉, 아욱, 연근, 당근 |
| 육류 | 돼지고기 |
| 어패류 및 생선류 | 생태, 대구, 가자미, 굴, 오징어, 멸치 |
| 해조류 | 다시마, 김, 파래, 물미역 |
| 과일 | 귤, 레몬, 밤, 마 |

- ✓ 입맛을 일깨우고
바다 내음 가득한!
- ✓ 비타민, 칼슘, 인,
철분이 풍부한!



< 2월의 절기 >

1. 입 춘 (立 春) - 2 / 3 일

- 대한과 우수 사이에 있는 24절기 중 첫 번째 절기로 새
해의 봄이 시작하여 입춘이라 한다. 이날은 다가오는 일년
동안 대길(大吉), 다경(多慶)하기를 기원하는 갖가지 의례를
베푸는 풍속이 있다.

2. 설 날 - 2 / 12일

- 우리나라 최대의 명절로, 차례를 지내고 웃어른들을
찾아뵙고 세배를 하고 덕담을 나누는 날입니다. 설날에
먹는 음식을 세찬이라고 하는데, 세찬으로는 떡국을 먹었
다고 합니다. 설날에는 윷놀이, 널뛰기, 연 날리기등의 놀
이를 즐기며, 이른 아침 복조리를 걸어두기도 하였습니
다.

3. 우 수 (雨 水) - 2 / 18 일

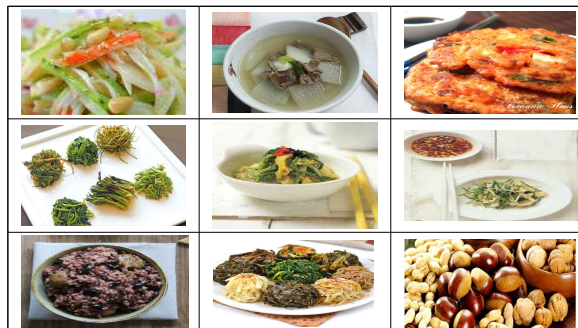
- 우수는 눈이 녹아서 비가 된다는 말로 이제
추운겨울이 가고 이른바 봄을 맞게 된다는 날이다.

4. 정월대보름 - 2 / 26일

- 풍요와 안녕을 기원하는 세시풍속으로 새벽에는 나
이수대로 부럼을 깨물어 종기나 부스럼이 나지 않게
기원하며, 전날 저녁에는 오곡밥을 지어 이웃과 나눠 먹고
갖가지 나물들을 기름에 볶아 먹는다. 이날은 여름을 무사
히 보내기 위해 더위팔기, 농사가 잘되고 마을이 평안
하기를 기원하며 마을 사람들이 모여 지신밟기, 차전놀
이등을 하며 한해의 나쁜액을 멀리 보내는 의미로 연줄
을 끊어 하늘에 연을 날려 보내기도 한다. 또한, 저녁에
는 보름달에 소원을 빌고 논이나 밭두렁에 불을 질러 잡귀
와 해충을 쫓는 쥐불놀이, 달집태우기, 뚝다리밟기, 다리밟기
등을 통해 지난해를 잘 마무리하는 큰 의미있는 절기이다.

< 2월의 절기 음식 >

1. 입춘 : 햇나물, 겨자채 등
2. 설날 : 떡국, 떡만두국, 갈비찜, 잡채,
녹두전, 약과, 수정과, 식혜 등
3. 우수 : 봄나물, 무국, 묵은 김치요리 등
4. 정월대보름 : 부럼, 오곡밥, 약식, 마른나물등





1~2월 학교급식 식단 안내



| 1/4 Mon | 1/5 Tue | 1/6 Wed 수다날 | 1/7 Thu | 1/8 Fri |
|---|--|---|---|--|
| **차수수밥 * 낙지연포탕(5.6.13.) * 안동닭찜(2.5.6.8.13.) * 김가루살파우침(5.6.13.) * 떡새우완자전(1.5.6.9.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 553.3/35.4/187.9/4.2 | * 찰밥(13.) * 참치김치찌개(5.9.13.) * 세발나물무침(5.6.13.) * 감자채맛살볶음(1.2.5.6.10.13.) * 파프리카달걀말이(1.5.6.) * 수제김구이(5.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 571.1/28.8/231.2/6.4 | * 브로콜리새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.) **우동국(1.5.6.9.13.16.) * 간장우재장아찌 * 닭날개오븐구이(2.5.6.13.15.) * 배추김치(9.13.) ** 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 649.9/27.5/168.1/3.3 | **기장밥 * 아욱된장국(5.6.13.) **혼합멸치볶음(5.6.13.) * 돼지고기수육(5.6.9.10.13.) * 배추김치(9.13.) * 고구마맛탕(5.13.) * 상추쌈&쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 640.2/33.4/222.6/4.1 | * 현미찰밥 * 바지락미역국(5.6.13.) * 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) * 냉이무침(5.6.) * 배추김치(9.13.) * 별별롤케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 670.4/32/188.1/7 |

올바른 식생활 지침 7 가지!

1. 나에게 필요한 열량에 맞춰
알맞게 드세요!



나의 나이와 키에 맞는 적정체중을 알고 하루 필요열량에 맞게 먹습니다. (예: 키175cm, 몸무게70kg이면 가벼운 활동 기준 하루 필요열량 2,000kcal입니다.)

2. 균형 있게 골고루 식사하세요!



끼니마다 곡류군, 고기생선달걀콩류군, 지방군, 채소군, 과일군, 우유군의 식품군을 골고루 선택하여 식사를 합니다.

3. 식사시간은 15분 이상 천천히 식사하세요!



천천히 식사하면 소화를 돕고 과식하지 않게 됩니다.

4. 통밀, 잡곡을 선택하세요!
백미밥 → 잡곡밥섭취



도정이 덜 된 식이섬유소가 풍부한 통곡물 위주로 섭취하시면 포만감도 오래가고 변비예방에도 좋습니다.

5. 식물성 단백질과 동물성 단백질을 함께 섭취 하세요!



콩, 두부, 된장과 같은 식물성 단백질과 육류, 생선과 같은 동물성 단백질을 함께 먹습니다.

6. 채소, 과일을 매일 드세요!



비타민, 미네랄이 많은 다양한 채소와 제철과일을 매일 먹습니다.

7. 포화지방산의 섭취를 자제하세요!
붉은 육류 → 생선류섭취



붉은 고기의 지방은 떼어내고 튀김이나 마가린, 팜유와 같은 트랜스지방의 섭취는 최소한으로 줄입니다. 포화지방산 대신 불포화지방산이 많이 들어 있는 오메가3지방산, 올리브유등을 섭취하면 혈관을 깨끗하게 하여 동맥경화를 예방할 수 있습니다.

| 2/1 Mon | 2/2 Tue | 2/3 Wed 수다날 | 2/4 Thu | 2/5 Fri |
|---|---|---|--|--|
| * 찰밥(13.) * 쫄면짬뽕(1.5.6.9.10.13.) * 유채나물된장우침(5.6.) * 모듬캠핑구이(2.5.6.10.13.15.18.) * 수제김구이(5.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 639/36.3/156.9/4.2 | * 흑미기장밥 * 버섯어묵국(1.5.6.13.) * 브로콜리감오징어초무침(5.6.13.) * 숙주나물겉은깨무침 * 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 552.1/24.5/228.7/3.3 | * 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) * 콩나물국(5.13.) * 상추부추들깨우침 * 케이준피쉬커렷(1.2.5.6.13.) * 무생채(9.13.) * 사과푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 546/26.7/202.5/3.8 | * 현미찰밥 **닭개장국(5.6.13.) * 김치잡채(5.6.8.9.13.) * 치즈스틱(1.2.5.6.12.13.) * 고등어순살카레구이(2.5.6.7.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 585.3/26.1/103.6/3 | * 차조밥 **게살미역국(1.8.13.) * 가지굴소스볶음(5.6.13.) * 한우버섯불고기(5.6.13.) * 애호박&햄전(1.2.5.6.10.) * 배추김치(9.13.) * 꿀떡(생일떡)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 593.4/35.1/151.5/4.8 |

2/8 **Mon**

****찰보리밥**
****냉이된장국(5.6.9.13.)**
****돈육사태찜(5.6.10.13.)**
*** 고구마하트피자(1.2.5.6.10.12.13.)**
*** 배추김치(9.13.)**
*** 브로콜리&다시마쌈(5.6.13.)**
*** 에너지/단백질/칼슘/철분**
586.6/38.4/283.7/5.6

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산

* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산

* 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산

* 수산가공품: 다랑어(참치캔)-원양산

* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀:국내산

* 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산

* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 조피볼락, 미꾸라지, 쭈꾸미는 사용하지 않습니다!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

