


2023년 11월 28일

[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제83호> 2023년도 12월 월간식단 및 영양소식지	
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

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 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 팔로로 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!

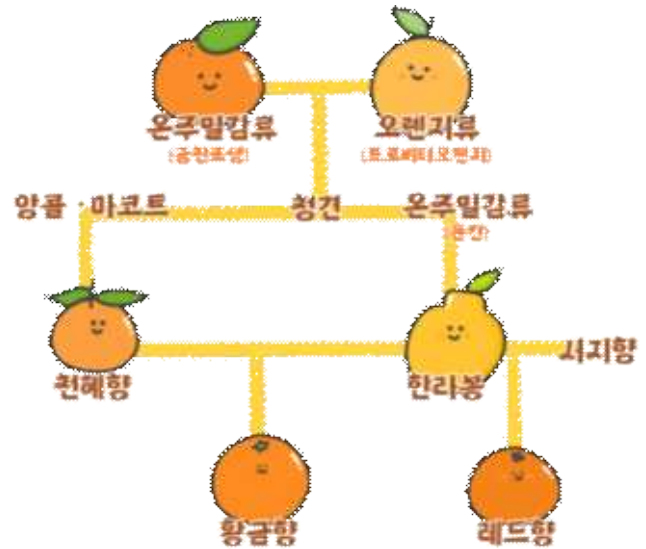
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.






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
	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

12월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관)

* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈
* 다랑어: 월양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 꽃게:중국산
* 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기
⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑲잣

<p>12/1 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 쇠고기미역국(5.6.16) • 단호박부추전(5.6) • 치즈불닭(2.5.6.13.15) • 배추김치(9) • 컵아이스크림(배스킨라빈스)(1.2.5) <p>에너지/단백질/칼슘/철 782.3/38.8/278.5/3.0</p>				
<p>12/4 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 해물순두부찌개(5.9.10.13.17.18) • 갈비만두(1.5.6.10.16.18) • 열갈이된장무침(5.6) • 김치피자탕수육(2.5.6.9.10.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 877.5/42.7/331.4/5.1</p>	<p>12/5 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 잔멸치아몬드볶음(5.6.13) • 닭봉데리야끼소스구이(5.6.13.15) • 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 866.2/45.5/290.5/2.9</p>	<p>12/6 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 베테랑칼국수(1.6) • 보리밥(소) • 고기찜빵만두(1.5.6.10.16.18) • 배추겉절이(5.6.13) • 오이고추된장무침(5.6) • 새송이떡갈비구이(1.5.6.10.13.16.18) <p>에너지/단백질/칼슘/철 891.7/41.8/172.0/6.3</p>	<p>12/7 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 소고기뭇국(5.6.16) • 스파게티샐러드(1.5.6.12.13) • 수제치킨까스(1.2.5.6.15) • 배추김치(9) • 돈가스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) • 미니봉어빵(팥&슈크림)(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 909.1/38.2/98.0/3.1</p>	<p>12/8 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 한우갈비탕(1.5.6.16) • 봉동된장무침(5.6) • 페퍼로니피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9) • 감귤 <p>에너지/단백질/칼슘/철 871.0/28.7/191.6/5.0</p>
<p>저단소 12/11 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 커리밥 • 감자수제비(5.6.9) • 콩치김치찌개(5.6.9) • 당면달걀만두(1.5) • 배추김치(9) • 초코칩트루스트(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 818.9/30.3/409.9/9.3</p>	<p>12/12 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 게살달걀국(1.5.6.8) • 토마토달걀볶음(1.5.6.12.13.18) • 돈육짜장불고기(5.6.10.13.16.18) • 마라부대볶음(1.2.5.6.10.13.15) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 850.4/50.9/197.9/3.5</p>	<p>12/13 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) • 열갈이된장국(5.6) • 숙주맛살무침 • 관쇼칠리새우볼(1.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) • 룰름사탕(2.5) <p>에너지/단백질/칼슘/철 793.0/40.2/265.4/5.1</p>	<p>12/14 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 피홍합탕(18) • 한우불고기/당면(5.6.13.16) • 소시지전/애호박전(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 국화빵(팥&슈크림)(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 885.2/36.1/102.3/5.7</p>	<p>12/15 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 낙지연포탕(5.6) • 수육(삼겹살, 목살)(5.6.10) • 콩나물무침(5) • 김치비빔국수(5.6.9.13) • 배추겉절이(5.6.13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 845.8/36.0/114.8/3.1</p>
<p>12/18 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 한우육개장(5.6.13.16) • 감자채볶음(5.6.10) • 수원왕갈비치킨(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 딸기 <p>에너지/단백질/칼슘/철 811.1/32.6/151.4/3.8</p>	<p>12/19 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 커리밥 • 유부맑은국(5.6.13.18) • 대파크림치즈바게트(1.2.5.6.10) • 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) • 갈비맛치킨스테이크(5.6.15.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 887.4/29.6/300.2/3.3</p>	<p>12/20 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) • 냉이된장국(5.6) • 사과치킨무침(5.6.13) • 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 자몽허니블랙티(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 911.7/23.4/219.5/7.5</p>	<p>12/21 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18) • 청포묵김무침(5.6) • 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) • 어묵잡채(1.5.6.13.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 836.5/40.2/159.3/5.3</p>	<p>12/22 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 새알팍죽(메인)(13) • 햄치즈잉글리쉬머핀(1.2.5.6.10) • 배추겉절이(5.6.13) • 양상추파인애플샐러드(1.2.5.6.12) • 해쉬브라운(5.6.12) • 크리스마스마카롱(1.2.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 978.1/31.7/267.4/4.8</p>
<p>12/25 Mon</p> 	<p>저단소 12/26 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 밥버거(참치김치)(1.2.5.6.9.10.13.16.18) • 니모어묵국(1.5.6.13.18) • 후루룩밀떡볶이(1.5.6.13) • 오징어링튀김(1.5.6.12.17) • 배추김치(9) • 카프리썬(오렌지)(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 952.9/29.7/226.1/5.3</p>	<p>12/27 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 통살치킨버거(1.2.5.6.15) • 옥수수크림스프(2.5.6.16) • 수제채소피클(13) • 양배추샐러드(사우전드아일랜드)(1.5.12.13) • 마키마우스감자튀김(5.6.12) • 모구모구(리치) <p>에너지/단백질/칼슘/철 917.2/26.3/308.5/4.1</p>	<p>12/28 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대파달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) • 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) • 하트단무지 • 파채관풍기(5.6.12.13.15.18) • 배추김치(9) • 달칩톡톡(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 735.3/43.6/170.2/3.7</p> 	