

제철 식재료 ‘ 명태 ’

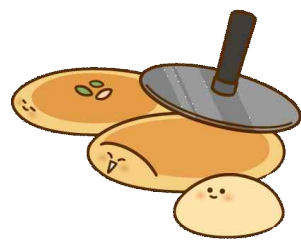


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
북어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

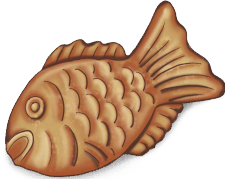
호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



<호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 ‘호(胡)’와 우리말인 ‘떡’이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, ‘호’는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전



<붕어빵>

붕어빵은 1930년대에 일본의 ‘다 이야기(たい焼き)’라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 /한국의 생활 디자인



<찐빵 / 호빵>

밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서도 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 ‘안흥찐빵’이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 /두산백과

밤이 가장 긴 날, ‘동지’



우리나라의 24절기 중 22번째인 ‘동지’는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 ‘작은 설’이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 ‘동지’

12월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon	저단소 12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 들기름막국수(3.5.6.7) 시금치무침 돈육콩나물볼고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 786.3/38.1/191.4/4.6	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 꽃게탕(5.6.8.13) 양상추과일샐러드(2.11.12.13) 자반고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 블루베리크림치즈찰떡(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 813.1/33.5/175.9/3.0	<ul style="list-style-type: none"> 목살스테이크볶음밥(5.6.10.13.18) 유부맑은국(5.6.13.18) 토마토푸실리파스타(1.2.5.6.10.12.13) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 애플망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/34.5/320.4/3.4	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 우거지감자탕(5.6.10) 양배추샐러드(사우전드 아일랜드)(1.5.12.13) 닭강정/고추장소스(4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 776.3/38.8/258.3/2.6	<ul style="list-style-type: none"> 울무밥 소고기뭇국(5.6.16) 배추겉절이(9.13) 오징어채소초무침(5.6.13.17) 콩나물무침(5) 목삼겹오븐구이(10) 에너지/단백질/칼슘/철 812.1/40.5/74.5/2.3
12/9 Mon	12/10 Tue	저단소 12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 닭곰탕(5.6.15) 콘샐러드(1.2.5.6.10.13) 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13) 팔순반반붕어빵(1.2.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 866.3/40.9/85.3/3.2	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 단무지무침 마라부대볶음(1.2.5.6.10.13.15) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 849.3/38.5/171.3/3.4	<ul style="list-style-type: none"> 바지락칼국수(5.6.9.18) 김가루주먹밥 배추겉절이(9.13) 미역줄기맛살볶음 고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13) 딸기산도(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 727.3/20.8/153.1/7.2	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 굴림만두완자국(1.5.6.10.16.18) 건파래볶음(13) 어묵잡채(1.5.6.13.18) 불맛닭구이(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/35.3/118.3/3.3	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추양파초절임(5.6.13) 통치즈스틱(1.2.5.6) 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 796.5/32.8/293.0/5.3
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 황태콩나물국(5.6.9) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 명엽채간장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 819.5/49.7/199.3/3.9	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 숙주맛살무침 안동찜닭(5.6.13.15.18) 해물파전(5.6.9.13.17) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/46.0/155.8/3.5	<ul style="list-style-type: none"> 오리훈제채소볶음밥(5.6.13.18) 실파달걀국(1) 오이상추무침(5.6.13) 닭통살꼬치(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 초코볼요거트(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/32.8/227.3/11.1	<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 순두부달걀국(1.5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 닭다리오븐구이(15) 배추김치(9) 국화빵(팔&슈크림)(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 951.4/56.0/117.4/3.8	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 새알팔죽(13) 사과치커리무침(5.6.13) 열대과일샐러드(2.11.13) 수제등심돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 돈가스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 852.2/37.9/114.1/3.8
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(5.9.10.13) 연근간장조림(5.6.13) 팍큰치킨샐러드(1.2.5.6.15) 새송이떡갈비구이(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 766.6/40.6/155.7/4.1	<ul style="list-style-type: none"> 토마토스파게티(라구소스)(1.2.5.6.10.12.13) 옥수수크림스프(2.5.6.16) 양상추파인애플샐러드(1.2.5.6.12) 돈마호크스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13) 에너지/단백질/칼슘/철 917.2/32.5/245.3/4.5		<ul style="list-style-type: none"> 전복술밥/미나리양념장(2.5.6.18) 얼갈이된장국(5.6) 두부달걀부침(1.5) 미니돈가스(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 피크닉(사과)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 897.7/28.2/247.5/4.3	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 콩나물국(5.9) 돼지족발(10) 김치비빔국수(5.6.9.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 707.3/35.6/166.8/2.4
12/30 Mon	12/31 Tue	◇ 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: 원양산 * 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, 우렁챙이, 방어, 부세 사용 안함. ◇ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣		
<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) 청경채무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 등심꺾바로우(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 776.7/37.3/195.7/9.4	<ul style="list-style-type: none"> 수제함박스테이크버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 양배추샐러드(코울슬로)(1.5.13) 수제오이피클(13) 스마일감자(5.6.12) 딸기주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 873.8/30.7/310.1/5.4			