

이달의 절기 : 소한과 대한

1년 중에 가~장 추운 날은? 소한과 대한! 우리나라에서는 소한 무렵 가장 추워진답니다. 절기상으로 농부들에게 있어서 날이 따뜻해지는 절기인 ‘입춘’ 전까지 약 한 달 동안 추위를 잘 이겨내기 위해 집 안에 땀감과 먹을 거리를 쌓아두고는 했답니다.

이렇게 추운 날씨에는 몸도 긴장해서인지 소화가 잘되지 않을 때가 많지요. 그래서 이맘때에는 생강이나 꿀로 만든 차처럼 몸을 따뜻하게 해주거나 면역력을 높일 수 있는 음식을 먹어주는 것이 좋습니다.

출처 : 한국민속대백과사전



이달의 제철 식재료 알아보기

봄이 되면 하얀 꽃이 피는 ‘이것’은 누구에게나 사랑받는 과일 중 하나예요. 빨간 옷을 입고 초록색 모자를 쓰고 있지요. 이 과일에는 비타민 C가 많이 들어있어 추운 겨울과 감기에 걸리기 쉬운 봄철에 아프지 않을 수 있도록 면역력을 높여주기도 합니다. 그런데 이 과일은 흠집이 나거나 물러지기 쉬워서 냉장고에 보관하되 빨리 먹어줘야 해요! 이 과일은 무엇일까요? 숫자에 맞게 네모 칸을 색칠해보세요.

			1	1					
1	1		1	1	1				
	1	1	1	1	3	3	3		
	1	3	3	3	3	3	3	3	
1	1	3	3	2	3	3	2	3	
1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	2	3	3	3
	3	3	3	2	3	3	3	2	3
		3	3	3	3	3	3	3	3
			3	3	3	3	3		

1은 초록색
2는 노란색
3은 빨간색

힌트 : 두 글자의 이 과일은 그냥 먹어도 맛있지만, 우유나 케이크 등으로 만들어 먹으면 더 달콤하고 맛있어요!

영양 선생님이 알려주는 겨울 방학 안전하게 보내기

겨울 방학을 즐겁게 보내기 위해서는 몸도 마음도 건강하게 가꾸는 것이 가장 중요하겠지요? 다음 영양 선생님의 그림일기를 읽어보면서 겨울철에 지켜야 할 올바른 안전 수칙에 색칠하면서 즐거운 겨울 방학을 맞이해봅시다!



와! 드디어 겨울 방학이다~! 선생님은 겨울 방학을 맞아 가족들과 함께 바다로 여행을 가기로 했어요. 아침부터 늦잠을 자는 바람에 허겁지겁 짐을 챙겨 기차에 올라탔어요. ① 워낙 급하게 나오느라 아침에 꽃아뒀던 전기난로 콘센트를 잘 빼놓고 갔는지 기억이 나지 않아 불안했어요.

불안한 마음을 뒤로 하고 도착한 바다는 매우 아름다웠어요. 그런데 너무 추워서 ② 주머니에 손을 넣고 뛰어가다가 바닥이 미끄러워 넘어지고 말았어요.

아픈 것도 잊고 신나게 놀다가, ③ 배가 고파 손도 씻지 않고 바다 근처에서 파는 생굴을 먹었어요. 그런데 집에 돌아오니 갑자기 배가 아프기 시작했어요.

병원에 다녀오고 나서 앞으로는 꼭 안전 수칙을 지켜서 건강하게 2025년을 맞이해야겠다고 생각했습니다.

1월 학교급식 식단 안내

		1/1 Wed	1/2 Thu	1/3 Fri
			<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 한우떡국(1.5.6.16) • 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) • 버섯잡채(5.6.13.18) • 배추김치(9) • 우리밀신년케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 988.8/36.0/108.8/4.4	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 들깨도토리수제비(5.6) • 스파게티샐러드(1.5.6.12.13) • 오리고추된장무침(5.6) • 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 955.6/42.3/249.2/4.5
1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu	1/10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 바지락국(18) • 시금치무침 • 돈육파채불고기(5.6.10.13) • 오꼬노미야끼달걀말이(1.5.6.12.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/40.4/131.0/8.1	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 해물순두부찌개(5.9.10.13.17.18) • 꽃말샐러드(1.5.6.8.13.18) • 잔멸치유줄리볶음(2.4.5.6.11.12.13.14) • 수원왕갈비치킨(5.6.13.15) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 891.8/39.5/268.5/4.2	<ul style="list-style-type: none"> • 제주고기국수(5.6.10.16) • 충무김밥 • 배추겉절이(9.13) • 갯잎순볶음(5.6) • 참치김치전(5.6.9.16.18) • 새우튀김/머스타드(1.2.5.6.9) 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/31.9/173.5/2.6	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 김치콩나물국(5.9) • 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) • 큐브목살스테이크(5.6.10.12.13.16) • 배추김치(9) • 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 893.0/35.0/170.7/2.9	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 한우우거지국(5.6.16) • 참나물유자청무침(5.6.13) • 또띠아치킨텐더를(1.2.5.6.13.15) • 깍두기(9) • 스틱치즈케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 833.1/27.0/211.7/3.4
1/13 Mon	1/14 Tue	1/15 Wed	1/16 Thu	1/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 소고기묵국(5.6.16) • 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) • 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) • 배추김치(9) • 패스츄리호두과자(1.2.5.6.14) 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/35.8/162.1/3.0	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18) • 순두부달걀찜(1.5.13) • 사과치커리무침(5.6.13) • 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 788.7/34.3/112.2/3.3	<ul style="list-style-type: none"> • 숯불치킨밥(5.6.12.13.15.18) • 유부맑은국(5.6.13.18) • 돌나물초무침(5.6.13) • 고구마그라탕(1.2.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 사과점생크림와플(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 862.9/36.9/465.2/4.3	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 순두부짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) • 청경채무침 • 돈육파장불고기(2.5.6.10.13.16.18) • 칠리만두(1.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 881.8/42.8/252.1/5.8	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 바지락미역국(5.6.18) • 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) • 베이컨감자채전(5.6.10) • 배추김치(9) • 피자봉어빵(1.2.5.6.10.12.16) 에너지/단백질/칼슘/철 877.9/41.2/236.6/8.2
1/20 Mon	1/21 Tue	1/22 Wed	1/23 Thu	
<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 한우설렁탕/당면(1.16) • 꿀간장닭불조림(5.6.13.15) • 깍두기(9) • 오이부추겉절이(13) • 치즈감자빵(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 783.4/36.9/121.1/4.2	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 시금치된장국(5.6) • 콩나물무침(5) • 골뱅이비빔국수(5.6.13) • 목상겉오븐구이(10) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 879.5/39.9/191.3/3.8	<ul style="list-style-type: none"> • 김밥볶음밥(1.2.5.6.10) • 꼬치어묵국(1.5.6.13.18) • 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13) • 꼬마순대/김말이강정(1.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 주시쿨(자두맛) 에너지/단백질/칼슘/철 989.4/40.1/424.0/8.0	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 양상추과일샐러드(2.11.12.13) • 불동된장무침(5.6) • 치즈등뼈돈가스(1.2.5.6.10.12.16.18) • 배추김치(9) • 돈가스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/32.3/265.0/3.4	

◇ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑳걔