

[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	<b>교육통신 &lt;제71호&gt;</b>	
<b>2022년도 12월 월간식단 및 영양소식지</b>		
홈페이지 : <a href="http://www.cheong-ha.es.kr">http:// www.cheong-ha.es.kr</a> 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

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 하는데, 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.

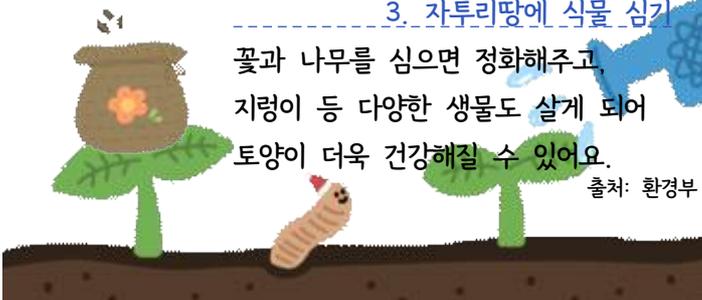
생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?



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.

출처: 환경부

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 키위, 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 뛰어납니다.

출처: 동아과학

# 12월 학교급식 식단 안내

**◇ 영양 및 원산지 정보 안내** (<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

- \* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) \* 콩:외국산(미국,호주,캐나다등) 두부콩:외국산(미국,호주,캐나다등)
- \* 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
- \* 양고기, 마꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.

**◇ 알레르기 정보**

- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토  
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑳걍

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관)		12/1 <span style="color: green;">Thu</span>		12/2 <span style="color: blue;">Fri</span>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 시금치된장국(5.6.)</li> <li>• 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.)</li> <li>• 사과치커리무침(5.6.13.)</li> <li>• 큐브목살스테이크(5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 936.1/44.6/334.5/6.1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 돈육김치찌개(5.6.9.10.)</li> <li>• 안동찜닭/분모자당면(5.6.10.13.15.18.)</li> <li>• 포두부채소볶음(5.6.13.18.)</li> <li>• 소시지구이/머스터드소스(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 901/50.4/173.1/4.9
12/5 <span style="color: red;">Mon</span>	12/6 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/7 <span style="color: yellow;">Wed</span>	12/8 <span style="color: green;">Thu</span>	12/9 <span style="color: blue;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 얼큰샤브샤브국(등촌산)(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 연두부/양념장(5.6.)</li> <li>• 돈육강정/간장소스(4.5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 수제누네피네(1.2.5.6.13.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/36/115.9/7.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 한우떡국(1.5.6.16.)</li> <li>• 닭갈비(5.6.10.13.15.)</li> <li>• 잡채어묵볶음(1.5.6.13.16.)</li> <li>• 타코야끼(1.2.5.6.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/41.7/116.7/4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비빔밥/달걀후라이(1.5.6.9.13.16.)</li> <li>• 팽이버섯된장국(5.6.)</li> <li>• 미역줄기맛살볶음</li> <li>• 미니돈가스(1.5.6.10.12.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 전주초코파이(1.2.5.6.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 830/36.5/209.6/7.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18.)</li> <li>• 청경채무침(5.)</li> <li>• 마파두부(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/50.8/147/4.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 순대국(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>• 생선가스/타르타르소스(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 부추양파겉절이(5.6.9.13.)</li> <li>• 아이스열대과일요거트(2.11.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 937.2/36/254.7/6.7
12/12 <span style="color: red;">Mon</span>	12/13 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/14 <span style="color: yellow;">Wed</span>	12/15 <span style="color: green;">Thu</span>	12/16 <span style="color: blue;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.)</li> <li>• 콩나물무침(5.)</li> <li>• 후루룩밀떡볶이(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 오리훈제채소볶음(5.6.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/33.5/156.2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 바지락미역국(5.6.16.18.)</li> <li>• 쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>• 돈육마늘간장볶음(5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 감귤</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 693.6/38.5/236.7/9.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 해물짬뽕(5.6.8.9.10.13.17.18.)</li> <li>• 현미밥(소)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 크림레몬새우볼(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 드링킹요구르트(사과)(2.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 955.9/37/396.2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 콩나물국(5.)</li> <li>• 상추/쌈장(5.6.)</li> <li>• 양배추파채무침(5.6.13.)</li> <li>• 참치김치전(1.5.6.9.16.18.)</li> <li>• 목삼겹오븐구이(10.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 887/41.4/127.5/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 굴림만두완자국(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 또띠아치킨텐더롤(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>• 느티라버섯볶음(1.5.6.13.)</li> <li>• 불맛돈육구이(5.10.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 1014/50/88.1/4.1
12/19 <span style="color: red;">Mon</span>	12/20 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/21 <span style="color: yellow;">Wed</span>	12/22 <span style="color: green;">Thu</span>	12/23 <span style="color: blue;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>• 꽃맛살샐러드(1.2.5.6.8.10.13.)</li> <li>• 수제치킨가스(1.2.5.6.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 돈가스소스(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 자몽허니블랙티(13.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 871.6/52.7/159.2/9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 새알심만두국(1.5.6.10.)</li> <li>• 브로콜리/초고추장(5.6.13.)</li> <li>• 스파게티샐러드(1.5.6.12.13.)</li> <li>• 육은지닭볶음탕(5.6.9.10.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 919.9/45.4/119.4/4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베이컨채소볶음밥(5.6.10.13.18.)</li> <li>• 종합어묵국(1.5.6.7.13.18.)</li> <li>• 토마토카프레제(2.3.12.13.)</li> <li>• 피자함박스테이크(체다치즈)(1.2.5.6.10.12.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 탐미유(사과)(13.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 829.7/41.9/464/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 충무김밥</li> <li>• 새알팔죽(13.)</li> <li>• 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>• 오징어채소초무침(5.6.13.17.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 달밤라떼(13.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 786/38.3/112.4/5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>• 유부맑은국(1.5.6.7.13.18.)</li> <li>• 양상추사과샐러드(1.2.5.6.12.)</li> <li>• 수제채소피클(13.)</li> <li>• 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>• 산타도넛(1.2.5.6.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 992/29.5/281.5/5.3
12/26 <span style="color: red;">Mon</span>	12/27 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/28 <span style="color: yellow;">Wed</span>	12/29 <span style="color: green;">Thu</span>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 닭개장(5.6.13.15.)</li> <li>• 회오리감자(5.6.)</li> <li>• 갈치카레구이(2.5.6.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 미니봉어빵(팥&amp;슈크림)(1.2.5.6.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 886/41.2/124.6/4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 오색감자옹심이국(5.6.9.17.)</li> <li>• 시금치무침(5.)</li> <li>• 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>• 햄맛살달걀말이(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/40/212.8/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수제함박스테이크버거(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 옥수수크림스프</li> <li>• 수제오이피클(13.)</li> <li>• 사과감자샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>• 줄무늬(크림쿠키)감자튀김/케첩(5.6.12.)</li> <li>• 레몬에이드(2.5.6.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 837.2/30.8/221.9/4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 근대된장국(5.6.)</li> <li>• 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 돈가스소스(1.2.5.6.12.13.16.)</li> <li>• 요구르트(2.)</li> </ul> 에너지/단백질/칼슘/철 839.7/31.3/349.6/3.1	