



# 전주초포교육통신

## 2024학년도 12~1월호 영양소식지

교무실 253-8151  
 행정실 253-8152  
<http://www.chopo.es.kr>

### 설날 왜 떡국을 먹을까? 떡국의 모든 것



#### 설날에 떡국을 먹는 이유

1. 새로운 시작: 설날엔 모든 것이 새로 시작된다는 의미로, 몸과 마음을 깨끗하게 하고자 맑은 물에 흰떡을 넣어 끓인 떡국을 먹었다고 합니다.
2. 무병장수: 떡국에 사용하는 긴 가래떡처럼 오래오래 살라는 의미를 담고 있습니다.
3. 재물기원: 가래떡의 길이는 집안에 재물이 죽죽 늘어나는 것을 뜻합니다.

#### 지방마다 다양한 떡국

1. 개성 조랭이떡국, 강원도 만두떡국



2. 충청북도 미역생떡국, 충청남도 구기자떡국



3. 전라북도 두부떡국, 전라남도 닭장떡국



4. 경상북도 태양떡국, 경상남도 멸치떡국



### 면역력이 떨어지기 쉬운 겨울철

### 면역력 증진에 좋은 식품 먹고 건강한 겨울 나세요!



#### ◆ 브로콜리 먹자



브로콜리에는 **비타민 A, B, C, 마그네슘**이 들어있어  
 면역력을 높이는 데 도움이 됩니다.

또한, 체내의 신진대사를 높여주고 항산화 작용을 해  
 노화와 암, 심장병 등  
 성인병 예방에 좋습니다.



#### ◆ 딸기 먹자



### 겨울 제철 과일인 딸기!

딸기는 **비타민C** 함유량이 높아  
 하루 6~7개만 먹어도  
 일일 권장량의 비타민을 모두 섭취할 수 있어요.

또한, **안토시아닌**과 **엘라그산** 성분이 많아  
 항암효과에도 뛰어나며  
 체내의 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다.

#### ◆ 버섯 먹자



고단백 저칼로리 식품인 버섯은  
 식이섬유와 비타민, 철, 아연 등 무기질이 풍부합니다.

버섯에 함유된 베타글루칸 성분은  
 사이토카인을 생성해 면역에 관여하는  
 세포의 증진을 돕는답니다.



# 12월 학교급식 식단 안내



12/2 <span style="color: red;">Mon</span>	12/3 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/4 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	12/5 <span style="color: green;">Thu</span>	12/6 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경옥수수밥 북어채콩나물국 깻잎양념조림 삼색계란찜 돈육고추장불고기 배추김치 달걀라떼 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/38.2/379.4/3.7	클로렐라밥 돈등뼈알갈이국 골뱅이달래초무침 맛동산탕수육 보쌈김치 김구이 사과 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/33.9/237.8/7.1	비빔밥/약고추장 견새우아욱된장국 미트볼떡데리야끼조림 바삭바삭군만두 총각김치 리치&코코주스 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/22.8/283.6/7.5	친환경보리참쌀밥 영양닭국 삼치무조림 숙주미나리무침 깻잎육전 배추김치 생크림요거트 에너지/단백질/칼슘/철 560.5/26.1/202.6/2.7	친환경차수수밥 버섯국장장찌개 도토리묵/양념장 매콤콩나물무침 한우가지볶음 깻두기 모짜렐라치즈스틱 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/27.8/289.7/4.1
12/9 <span style="color: red;">Mon</span>	12/10 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/11 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	12/12 <span style="color: green;">Thu</span>	12/13 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경현미참쌀밥 대구매운탕 수육/쌈장 친환경양배추찜 우리쌀우렁어묵볶음 보쌈김치 초코칩트위스트 에너지/단백질/칼슘/철 739.6/42.9/217.1/4.6	친환경차조밥 한우뚝국 두부양념조림 도토리묵떡잡채 배추김치 상하목장유기농요구르트 토마토발사막무침 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/26.5/217.4/3.9	친환경기장밥 쌀국수 단호박영양사태짬 유린기 깻두기 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/37.1/165.0/3.1	친환경흑미밤밥 바지락냉이된장국 오이부추무침 닭갈비 수제소세지브로콜리볶음 배추김치 베리쿠키 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/28.3/204.3/5.3	혼합잡곡밥 육개장 열무새우지짐 한식잡채 가자미구이 총각김치 스위트사인머스켓주스 에너지/단백질/칼슘/철 753.3/24.7/183.3/4.1
12/16 <span style="color: red;">Mon</span>	12/17 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/18 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	12/19 <span style="color: green;">Thu</span>	12/20 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경보리참쌀밥 닭살미역국 사태김치찜 감자채행볶음 깻두기 미니어묵바/머스터드소스 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/34.7/191.2/3.7	친환경기장밥 순두부찌개(조개살) 치킨텐더샐러드 멸치파래김자반 오징어채소볶음 배추김치 크리스피롤인절미맛 에너지/단백질/칼슘/철 712.3/33.4/248.7/5.2	친환경차조밥 감자옹심이국 영양갈비찜 냉이된장무침 코코넛새우/타르타르소스 총각김치 망고푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/30.0/198.3/5.9	흥국쌀밥 우리쌀어묵꼬치국 도토리묵채소무침 오리버섯불고기 배추김치 굴 가르보나라떡볶이 에너지/단백질/칼슘/철 727.1/25.8/199.7/3.1	친환경현미참쌀밥 참치김치찌개 안동식찜닭 미역줄기맛살볶음 백김치 우리밀김말이강정 콩고물인절미팔죽 에너지/단백질/칼슘/철 700.8/34.1/240.8/7.5
12/23 <span style="color: red;">Mon</span>	12/24 <span style="color: orange;">Tue</span>	12/25 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	12/26 <span style="color: green;">Thu</span>	12/27 <span style="color: blue;">Fri</span>
강황밥 한우시래기국 온두부/돈육볶음김치 삼색나물 에그토르티야/칠리소스 깻두기 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/36.7/273.8/4.5	친환경차수수밥 낙지연포탕 부추레몬소스샐러드 볼로네제파스타 오리훈제 배추김치 우리밀빨간코루돌프케이크 이크 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/33.5/187.7/4.3	<h2 style="font-size: 2em;">성탄절</h2>	친환경올무밥 우렁된장국 갈치감자조림 콩나물참깨무침 스틱돈카츠/소스 배추김치 제주청굴주스 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/23.2/261.0/3.7	친환경흑미참쌀밥 해물짬뽕국 돈육매추리알장조림 비빔만두 애호박새우살볶음 백김치 골드파인애플바 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/39.4/207.1/5.5
12/30 <span style="color: red;">Mon</span>	12/31 <span style="color: orange;">Tue</span>	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 친환경쌀. * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 삼치,오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:국산&페루산),미꾸라지(국내산) * 양고기,뽕장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		

◇ 영양 및 원산지 정보 <http://www.chopo.es.kr> →알림마당→ 식생활관→ 급식게시판

◇ 식품 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

◇ 본 식단은 학교 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

# 1월 학교급식 식단 안내



		1/1 <b>Wed</b> 수다날	1/2 <b>Thu</b>	1/3 <b>Fri</b>
		신정	친환경차조밥 얼갈이된장국 수육데리야끼조림 오징어/브로콜리초회 봄동겉절이 웨이감자(국내산) 에너지/단백질/칼슘/철 601.0/35.6/246.1/3.2	친환경보리참쌀밥 바지락칼국수 영양갈비찜 매콤콩나물무침 각두기 설빙츄러스스낵밀크맛 토마토카프레제샐러드 에너지/단백질/칼슘/철 721.1/36.0/293.1/3.6
1/6 <b>Mon</b>	1/7 <b>Tue</b>	1/8 <b>Wed</b>	1/9 <b>Thu</b>	1/10 <b>Fri</b>
클로렐라밥 돈육김치찌개 한식잡채 가자미구이 보쌈김치 골드키위퓨레 두부샐러드 에너지/단백질/칼슘/철 726.0/36.2/382.1/4.9	친환경현미참쌀밥 한우미역국 참나물유자청무침 김치어묵볶음 닭갈비 총각김치 씨앗품은호떡파이 에너지/단백질/칼슘/철 675.8/27.9/185.4/3.2	종업식		

## ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀. \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어, 삼치,오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품:국내산(오징어채:국산&페루산), 미꾸라지(국내산)
- \* 양고기,뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 영양 및 원산지 정보 <http://www.chopo.es.kr> →알림마당→ 식생활관→ 급식게시판

◇ 식품 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

◇ 본 식단은 학교 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.