

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, 마그네슘이 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.



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

1월 학교급식 식단 안내



		1/1 수다날	1/2	1/3
		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	1/7	1/8	1/9	1/10
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.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.