

■ 학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다

■ 겨울철 감기 걸렸을 때 ...

- 무엇보다도 균형 잡힌 식사를 하는 것이 감기에 대한 저항력을 높여주는 가장 쉬운 방법 입니다.
- 영양상태가 좋지 않으면 감기의 위험이 커질 수 있기 때문 이죠. 특히 신선한 과일과 야채의 비타민C는 감기를 물리치는 데 큰 도움이 됩니다.



■ 영양정보.. 밥 한그릇의 영양 !!



밥은 힘의 원천이에요!

한공기분의 밥 열량은 이러한 운동에 해당되요 (체중 40kg인 경우)

	0	20	40	60	80	100	
런닝(시속 8km)							38분
자전거(시속 15km)							63분
걷기(시속 4km)							101분
축구							36분
야구							38분
수영, 크롤(분속 30m)							51분
평영(분속 30m)							68분

[출처:농림수산식품부]

■ 12월과 12월 이야기

❖ 대설 (양 12월 7일)



시래기국



호박죽

양력12월7일경, 겨울의 중간이란 뜻, 중동(仲冬)이라고도 함. 큰눈이 내리는 시기로 초목이 지하에서 잠을 자고 냉혈동물도 이미 겨울잠을 시작하는 때로 대설은 눈이 많이 내린다는 뜻을 가진 절기.

❖ 동지 (양 12월 22일)

24절기 가운데 하나로 북반구에서 태양의 남중고도가 가장 낮아서 밤이 가장 긴날

※ 팔 죽 - 팔을 꼭 삶아 으깨서 체에 걸러 쌀과 함께 끓이다가 새알심을 넣고 끓인 것.

1. 유래

24절기 가운데 하나로 북반구에서 태양의 남중고도가 가장 낮아서 밤이 가장 긴날

2. 동짓날 에 팔죽을 왜 먹을까 ?

- 우리나라에서는 붉은색은 귀신이 꺼려하는 색이라 하여 팔죽을 문썩에 뿌려 액운을 제거하기도 했다."라는 기록이 있다.
- 팔죽을 끓여서 먼저 사당에 올리고, 집안 곳곳에 팔죽 한그릇씩 떠놓은 후 집안 식구들이 모여 팔죽을 먹는다.
- 이때 새알심을 수 대로 먹는데, 여기서 " 동지 팔죽을 먹어야 한 살 더 먹는다."라는 옛말이 비롯되었다.

3. 팔죽은 우리몸에 좋을까 ?

- 팔은 당질 56%, 단백질 21%로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장 되는 식품으로, 비타민B1 이 곡류 중에 가장 많고, 칼슘과 인, 철 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 섬유질이 많아 장을 자극 변비에방에 효과가 있다

4. 대표음식 : 팔죽, 동치미



팔죽



동치미

■ 식중독 예방... 손씻기

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전





12월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
음식물쓰레기줄이기	‘수다날’ 실천	식품알레르기 예방수칙	밥이보약	골고루
	<p>하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.</p> <p>둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.</p> <p>셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식을 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.</p>			
2 (생일밥상)	3	4 (수다날)	5 (현미데이)	6 (대설절기식단)
통밀잡곡밥 6. 꼬막새우살낙지미역국 5.6.9.13. 계란두부/돈육김치볶음 5.6.9.10.13.18. 나물동그랑완자전 1.5.6.10.13.18. 유자청단무지 13. 오레오설기 1.2.13. 오렌지	영양잡곡밥 5. 닭곰탕쌀국수 1.5.6.8.13.15. 깻잎찜 5.6.13.18. 참나물애니타리버섯무침 배추김치 9.13.18. 만두떡볶이 1.5.6.10.13.18. 파인애플	흑미귀리잡곡밥 냉이어묵국 1.5.6.13. 열무된장무침 5.6.18. 로스트치킨 2.5.6.13.15.18. 깍두기 9.13. 새우미니핫도그 1.2.5.6.12.13.18. 굴	찰현미잡곡밥 농어수제비매운탕 5.6.9.13.18. 세발나물김무침 13. 오리훈제어린잎채소무침 5.6.13.18. 백김치 9.13.18. 큐빅베이글 1.2.5.6.13. 사과 13.	찰보리잡곡밥 무청콩가루된장국 5.6.13.18. 돼지고기수육 5.6.10.13.18. 해초비빔국수 5.6.13 간장깻잎장아찌 13.18. 보쌈김치 9.13.18. 감말랭이당호박죽 13.
에너지/단백질/칼슘/철분 610.6/28.6/687.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 602.9/22.5/114.1/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 559.4/26.8/158.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 586.9/28/114.4/7.5	에너지/단백질/칼슘/철분 591/25.6/210.4/7
9	10	11 (수다날)	12 (현미데이)	13
찰보리잡곡밥 파육개장 5.6.8.13.16. 감오징어문어브로콜리숙회 5.6.13.17. 섞박지 9.13.18. 툇맛살계란말이 1.13. 미니붕어빵 1.5.6.13. 사과 13.	영양잡곡밥 5. 냉이해물청국장장찌개 5.6.8.9.13.17.18. 상추부추들깨무침 5.6.13.18. 애송이버섯어묵볶음 1.5.6.13.18. 백김치 9.13.18. 요구르트 2. 김소떡꼬치 1.2.5.6.10.12.13.15.18.	흑미콩잡곡밥 5.6. 근대청경채된장국 5.6.9.13.18. 돼지갈비연근조림 5.6.10.13.18. 꼬막콩나물무침 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 고르곤졸라갈조네 1.2.5.6.13. 오렌지	발아현미잡곡밥 황태굴무우국 1.5.9.13.18. 유채나물된장무침 5.6.18. 매실된장고등어구이 5.6.7.13.18. 깍두기 9.13. 만두 1.5.6.10.18. 렌틸콩짜장스파게티 1.5.6.13.18.	숯불갈비치킨밥 2.5.6.12.13.15.18. 유부장국 5.6.9.13. 파리고추메추리알장조림 1.5.6.13.18. 유자오이무침 13. 배추김치 9.13.18. 딸기오물렛케익 1.2.5.6.13.
에너지/단백질/칼슘/철분 611.7/26.1/113.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 608.7/22.7/228.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 610.5/32.7/254.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 571.4/28.6/215.1/11.2	에너지/단백질/칼슘/철분 516.5/29.4/132.8/4.4
16	17	18 (수다날)	19 (일본음식체험)	20 (동지절기식단)
흑미팥잡곡밥 문어오리백숙 1.5.6.8.13. 부들어묵소시지볶음 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 연근무우생채 6.9.13. 총각김치 9.13. 구운쌈자호떡 1.2.5.6.13. 오렌지	서리태기장잡곡밥 냉이낙지국 5.6.9.13.18. 숙주참나물무침 2.5.6.10.13.18. 깻잎김치 9.13.18. 치킨튀김로우탕수 1.2.5.6.13.15.18. 굴	영양잡곡밥 5. 우거지갈비탕 5.6.13.16.18. 사과유채유자청샐러드 13. 맛타리버섯파리고추볶음 5.6.13.18. 깍두기 9.13. 팔깨끼시루떡 13. 청포도	찰현미잡곡밥 우동 1.5.6.9.13.18. 삼치데리야끼구이 1.5.6.13. 단무지/락교 13. 배추김치 9.13.18. 오꼬노미야끼 1.5.6.9.13.17. 모나카 5.6.13.	찰보리잡곡밥 근대들깨시래기국 5.6.13.18. 코다리갈비조림 5.6.13.16.18. 들미나리콩나물무침 5. 동치미 9.13.18. 참쌀떡단팥죽 1.5.13. 사과 13.
에너지/단백질/칼슘/철분 601.9/22.5/123.2/6.8	에너지/단백질/칼슘/철분 523/20.6/165.1/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 534.3/25.4/109.5/5	에너지/단백질/칼슘/철분 583/22.5/462.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철분 584.4/28.2/162.3/4.8
23	24	25 (성탄절)	26	27 (겨울방학식)
찰보리잡곡밥 굴바지락칼국수 1.5.6.9.13.18. 동파육 5.6.10.13.18. 유채나물된장무침 5.6.18. 보쌈김치 9.13.18. 물파래찰옥수수전 1.5.6.13. 방울토마토	흑미귀리잡곡밥 오징어새우무국 1.9.13.17.18. 상추오이들깨무침 5.6.13.18. 브로콜리도토리묵어묵볶음 1.5.6.13.18. 깍두기 9.13. 파스텔케익 1.2.5.6.13. 간장치킨 1.4.5.6.12.13.15.18.		해물김치볶음밥 5.9.13.17.18. 미소된장국 5.6.13. 와사비오이단무지무침 13. 에그토르티야 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 백김치 9.13.18. 비스킷슈 1.2.5.6.13. 오렌지	
에너지/단백질/칼슘/철분 610.5/23.7/142.6/6.1	에너지/단백질/칼슘/철분 571.5/33.9/668.5/3.8		에너지/단백질/칼슘/철분 559.4/21.9/509.6/2.8	
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		고등어/가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오징어:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		코다리:러시아	
	돼지고기/가공품:국내산		농어: 국내산	
	닭고기/가공품:국내산		오리고기/가공품:국내산	
	김치/배추,고춧가루:국내산		삼치: 국내산	