

2020년 12월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

급식·영양·소식
cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 서길주

편집 : 영양교사 이은주

■ 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

■ 김치의 어원

침채 → 탐채 → 담채 → 짐채 → 김채 → "김치"

김치의 재료



■ 김치의 효능



■ 지역별 김치종류 알아보기



■ 12월 7일과 21일 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 21일)

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

※ 팔 죽 - 팔을 푹 삶아 으개서 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 변비예방에 효과가 있다

4. 대표음식 : 팔죽, 동치미



팔죽



동치미

■ 식중독 예방... 손씻기

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전





2020.12월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
올바른 마스크착용법	1 (생일밥상)	2 (수다날)	3 (현미데이)	4
 마스크 이렇게 착용하면 안돼요! 올바른 착용 방법: 앞면, 옆면, 뒷면, 아래면	우리밀잡곡밥(6.) 닭미역국(5.6.13.15.) 달걀두부&김치볶음 (1.5.6.9.13.18.) 갯김치(9.13.18.) 청포도(12.) 꿀떡(13.) 버섯모듬전(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 585.5/24.7/173.7/4.4	기장잡곡밥 파육개장(5.6.8.13.16.) 오징어채간장조림 (1.5.6.13.17.18.) 갈비만두(5.6.10.13.18.) 열갈이배추겉절이 (6.9.13.) 굴 두툼맛살계란말이 에너지/단백질/칼슘/철분 609.2/30/124/6.6	찰현미잡곡밥 냉이어묵국(5.6.13.) 갯잎쌈(5.6.13.18.) 짜장불고기(5.6.10.13.) 삼치유자청구이 (5.6.13.18.) 씹은묵은지(9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철분 512.6/29.2/157.3/3.7	당호박카레라이스(6.13.) 시금치들깨된장국 (5.6.9.13.18.) 파리고추오징어조림 (5.6.13.17.18.) 오이단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 수제대만샌드위치 (2.5.6.10.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 552.9/21.1/217/4.6
7 (대설)	8	9 (수다날, 음식물줄이기)	10 (현미데이)	11 (일본음식체험)
찰보리잡곡밥 무청시래기된장국 (5.6.9.13.18.) 두부보쌈(5.6.10.13.18.) 참나물&콩나물무침 (5.6.13.) 쌈장(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 감말랭이당호박죽(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 579.5/33.3/161/4.4	영양잡곡밥(5.) 황태굴두부국 (1.5.9.13.18.) 떡갈비감자조림 (5.6.10.13.18.) 세발나물김무침(13.) 비타민겉절이(6.9.13.) 방울토마토(12.) 구운호떡(6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 572.3/26.5/178.5/4.4	흑미귀리잡곡밥 누룽지닭백숙(1.13.15.) 새송이버섯문어조림 (5.6.13.18.) 연근유자부추샐러드 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 파칸파이(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 605.5/27.2/104.5/3.4	찰현미잡곡밥 냉이낙지국(5.6.9.13.18.) 비타민나물된장무침 (5.6.18.) 광양오리불고기 (5.6.13.18.) 깍두기(1.6.9.13.) 단감 쪽향금절편(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 525.9/23/139/5.6	점보크래미유부초밥 (1.5.6.8.13.18.) 우동(5.6.13.18.) 삼치데리야끼구이 1(1.5.6.13.) 나라스께/락교(13.) 배추김치(9.13.) 오꼬노미야끼 (5.6.9.10.13.17.) 모나카(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 940.8/37.5/284/5.1
14	15	16 (수다날)	17 (현미데이)	18
흑미팔잡곡밥 문어오리백숙(1.5.6.13.) 도라지진미채조림 (5.6.13.17.) 브로콜리어묵볶음 (5.6.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 사과(13.) 현미가래떡 에너지/단백질/칼슘/철분 613/30.3/96.9/3.2	기장수수잡곡밥 달래냉이된장국 (5.6.9.13.18.) 사과유자청샐러드(13.) 배추김치(9.13.) 꿀 바비큐폭립&카사바칩 (2.5.10.) 에너지/단백질/칼슘/철분 611.6/29.4/167.9/6.7	영양잡곡밥(5.6.) 불나찌개(5.6.9.13.16.18.) 간장겉잎장아찌찜(13.18.) 검은깨올방개묵김무침 (5.6.13.18.) 무우생채(6.9.13.) 청포도 감귤머핀(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 527.2/22.8/107.3/3.6	찰현미잡곡밥 코다리매운탕(5.6.13.18.) 더덕오이고추장무침 (5.6.13.) 어묵잡채(5.6.13.18.) 백김치(9.13.) 배(13.) 연양불고기육전 (1.5.6.10.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 511.5/23.5/125.2/4.2	전복볶음밥(5.6.13.18.) 미소장국(5.6.13.) 콩고기메추리알조림 (1.5.6.13.18.) 미나리숙주된장무침 (5.6.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 오픈샌드위치 1(1.2.5.6.10.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 610/19.1/140.1/3.3
21 (동지)	22	23 (수다날)	24 (현미데이)	25 (성탄절)
찰보리잡곡밥(5.6.) 근대열갈이배추된장국 (5.6.9.13.18.) 코다리돼지갈비조림 (5.6.10.13.18.) 꼬들오이무채장아찌 (5.6.13.) 동치미(13.) 꿀 인절미당호박팥죽 (5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 610.1/33/155.8/3.7	검정콩잡곡밥(5.6.12.) 냉이해물청국장찌개 (5.6.8.9.13.17.18.) 상추부추들깨무침 (5.6.13.18.) 전갱이마요구이 (1.5.6.13.) 백김치(9.13.) 사과(13.) 녹두만두전 (1.5.6.8.9.10.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 511.7/23.9/168/10.4	흑미수수잡곡밥 참치어묵김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 냉이된장무침(5.6.18.) 미트볼브로콜리볶음 (5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 방울토마토(12.) 대파크림치즈파이 (1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 554.5/23.8/135.8/5.4	찰현미잡곡밥 어묵꼬치탕&국수 (5.6.9.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 피자(1.2.5.6.12.13.18.) 치킨강정 (1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 756.3/37.5/143.7/2.8	 Santa Claus and children celebrating Christmas.
28	29	30 (수다날)	31 (현미데이)	1/1 (신정)
흑미귀리잡곡밥 유채감자된장국 (5.6.9.13.18.) 브로콜리사과초무침 (5.6.13.) 매실된장고등어구이 (5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 에그토르티야(1.2.5.6.10.) 에너지/단백질/칼슘/철분 593.7/27.5/154.9/5.6	기장수수잡곡밥 우거지갈비탕 (5.6.8.13.16.18.) 맛타리버섯파리고추볶음 (5.6.13.18.) 양념겉잎장아찌(13.18.) 깍두기(1.6.9.13.) 오렌지 콩개찰편(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 589.2/27.7/131.2/4.5	영양잡곡밥(5.6.) 굴바지락칼국수 (1.5.6.9.13.18.) 동파육(5.6.10.13.18.) 미나리콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 물파래찰옥수수전(6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 606.1/30.9/117.6/4.6	찰현미잡곡밥 황태삼색떡국(1.13.) 상추오이들깨무침 (5.6.13.18.) 오리큐브스테이크 (5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 모짜렐라치즈볼 (1.2.5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 573.1/19.4/101.7/2.7	 Children playing with a large '福' (Fortune) character and fireworks.
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀, 밥, 즉, 누룽지: 국내산 콩/두부, 콩국수, 콩비지: 국내산 쇠고기/가공품: 국내산(한우) 돼지고기/가공품: 국내산	닭고기/가공품: 국내산 오리고기/가공품: 국내산 김치/배추, 고춧가루: 국내산 삼치, 오징어: 국내산	고등어, 전갱이/가공품: 국내산 낙지: 베트남 코다리: 러시아 문어: 필리핀	다랑어/가공품: 원양산 명태/가공품: 러시아