



위생 및 영양정보

정월대보름

가장 큰 보름

-정월대보름-

음력 1월 15일.

일 년 중 처음 맞는 보름날이기 때문에 옛날 농경사회에서는 이날 그해 농사의 풍년과 운세를 점쳐보았습니다.

정월대보름에는 부럼깨기, 지신밟기, 더위 팔기, 달맞이, 달집 태우기, 쥐불놀이 등의 세시풍속을 즐겼습니다.

-정월대보름의 음식-

오곡밥
지어먹기

오곡밥은 다섯 가지 곡식을 섞어 지어 먹는 밥입니다. 우리 민족은 오곡밥으로 평소 부족하기 쉬운 영양소를 골고루 먹어 건강을 챙겼습니다. 지역에 따라 차이가 있지만 주로 찰쌀, 차조, 찰수수, 팥, 검은콩이 쓰입니다.

보름나물
(묵은나물)

오곡밥과 함께 각종 나물 반찬을 먹었습니다. 무, 오이, 호박, 박, 가지, 버섯, 고사리 등을 여름에 말려두었다가 삶아서 먹었습니다.

-오곡밥 지어먹기-

:한 해 행복과 평안을 기원해요

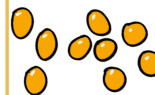
오곡밥은 다섯 가지 곡식을 섞어 지어 먹는 밥입니다.

오곡밥을 통해 평소 부족하기 쉬운 영양소를 골고루 먹어 건강을 챙겼습니다. 오곡밥에 들어가는 잡곡의 종류는 지역에 따라 차이는 있지만, 주로 찰쌀, 차조, 찰수수, 팥, 검은콩이 쓰입니다.

-오색빫깥 곡식의 특징-



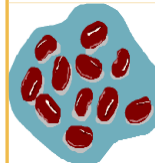
하얀색 찰쌀은 아밀로펙틴이 많아 소화가 잘 돼요



노란색 조는 식이섬유와 무기질, 비타민이 많이 들어 있어요.



갈색 수수는 폴리페놀 성분이 높아 항산화 효과가 뛰어나며 혈당을 조절해 생활습관병 예방에 효과가 있어요.



붉은색 팥과 검은색 콩 껍질에는 눈을 건강하게 하고 콜레스테롤을 억제하는 안토시아닌 성분이 풍부해요.



<오곡밥 먹고 행복을 기원해요~>



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

	2월 3일 (월)	2월 4일 (화)	2월 5일 (수)	2월 6일 (목)	2월 7일 (금)
중식	참치마요밥버거 1.5.9 얼갈이된장국 5.6.9 닭통살꼬치&양념치킨소스 5.6.12.13.15 진미채볶음 17 숙주미나리무침 배추김치 9 유산균요구르트 2	친환경검은콩밥 5 닭미역국 9.15 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 그릴비엔나구이 2.5.6.10.15.16 시금치된장무침 배추김치 9 플레인요거트 2	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6.9 닭볶음탕 15 홍오징어튀김 1.5.6.17 옛날잡채 10 오이무침 배추김치 9	친환경현미밥 병천식얼큰순대국 2.5.6.9.10.13.16 수제돈가스&소스 2.5.6.10.12.13.15.18 옥수수콘샐러드 1.5.13 느타리버섯볶음 배추김치 9 쿨피스(파인) 13	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 김치콩나물국 5.9 오리훈제&쌈무,머스터드 1.5.6.13 매콤떡볶이&김말이튀김 1.5.6.16 애호박볶음 9 배추김치 9 불닭맛김
	에너지/단백질/칼슘/철 824.1/36.1/339.7/10.6	에너지/단백질/칼슘/철 895.2/40.4/236.2/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 879.8/42.8/213.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 849.9/39.4/229.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 839.9/28.6/238.1/8.8
	2월 10일 (월)	2월 11일 (화)			
중식	나시고랭볶음밥&새우튀김 1.5.6.9.13.18 손만두떡국 1.5.6.9.10.16.18 어묵볶음 1.5.6 고사리볶음 배추김치 9 던킨도넛 글레이즈 1.2.5.6	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9 보쌈&무말랭이 10 상추&쌈장 5.6 해물파전 1.5.6.17.18 온두부&볶음김치 5.9			
	에너지/단백질/칼슘/철 829.0/32.7/282.0/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 879.7/42.3/362.0/4.4			

- ◆ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
- ◆ 원산지
- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,꽃게:국내산
- 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함
- ※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2024. 12. 30.
덕 암 고 등 학 교 장