



겨울철 식생활관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 걸리기 쉽습니다. 자칫하면 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 **신선한 채소**와 **과일**을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다.



목감기에 좋은 **도라지**



감기를 예방하는 **콩나물국**



감기를 예방하는 **풋고추**



감기 증상 완화해주는 **생강**

면역력 강화를 위한 음식



귤에 들어있는 비타민C는 피부와 점막을 튼튼히 해주고, 신진대사를 돕습니다. 귤껍질을 말린 진피는 한방에서도 기침과 감기 치료제로 쓰이고 있습니다.



무는 비타민 A와, C가 많아 환절기 목감기에 매우 좋습니다. 즙을 내어 먹으면 해열과 염증 해소에 도움이 되고, 삶아서 먹으면 담을 제거하는 데 효과가 있으며 기침을 멎게 하고, 속을 따뜻하게 보호해 주어 겨울철 감기 예방에 아주 좋습니다.

동지(12월 21일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.

* 동지에 쑤어 먹는 팔죽

밤이 가장 긴 날, 붉은 색의 팔죽을 쑤어 액운을 쫓던 세시 풍속이다. 이 뜻에서 발전해 동지팔죽을 먹어야 한 살이 먹는 것으로 생각하기도 했다. 새알심을 나이수대로 넣어 먹기도 한다.



<팔죽>



<동치미>

12~1월 교육급식 계획

고부초등학교

월요일	화요일	수요일은 다 먹는 날	목요일	금요일	
2	3	4 어울림행사	5	6	
친환경잡곡밥 호박고추장찌개(5.6.10) 안동식간장찜닭(15) 골뱅이오이썰면무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 망고감귤푸딩(13) *에너지/단백질/칼슘/철 713.3/35.0/176.7/4.0	친환경잡곡밥 한우갈비탕(16) 장어양념강정(5.6) 오이겉절이(2) 배추김치(9) 정음배(GAP) *에너지/단백질/칼슘/철 714.2/32.0/214.7/4.0	◇ 우리학교 식재료는, 국산콩두부, 정음방사유정란, 국산무침가소시지, 울리고당 자일로스설량 등 건강 식재료를 사용하고 천연재료로 맛을 내어 사용하고 있습니다. ◇저탄소밥상은 지구환경을 생각 하며 채식을 실천하는 날입니다. ◇식단은 학교상황 및 시장상황 에 따라 변경될 수 있습니다. ◇학교홈페이지-학교소식- 급식소식-급식사진방에서 매일의 급식 식단사진을 보실 수 있습니다.	베이컨각두기김치볶음밥 (9.10.13) 배추된장국(5.6) 명란유정란달걀찜(1.2.9) 더덕사과무침 배추김치(9) 밀크셰이크(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 719.0/25.3/404.5/3.2	친환경잡곡밥 불낙찌개(16) 해산물투움바파스타 (1.2.5.6.12.18) 요거트상추샐러드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 710.9/29.7/205.3/5.9	
9	10	11	12	13[저탄소밥상]	
친환경잡곡밥 얼갈이된장국(5.6) 수삼대추수육/쌈장 (5.6.10) 무말랭이무생채 배추김치(9) 정음친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 706.8/28.0/287.4/4.0	친환경잡곡밥 한우미역국(16) 유채나물무침(5.6) 뿌링순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 콘에그타르트구이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.5/28.6/333.6/3.8	가쓰오유부우동(1.5.6) 꼬들치자단무지무침 멸치파래자반볶음(5) 옛날소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 제주감귤 친환경작은밥 *에너지/단백질/칼슘/철 710.8/25.6/268.1/4.3	친환경찰현미밥 순한마라탕 (1.2.5.6.12.13.15.16.17.18) 유린기&소스 (1.5.6.12.13.15) 꼬들무장아찌무침 배추김치(9) 쁘띠쿨(2) *에너지/단백질/칼슘/철 708.2/32.0/224.8/4.1	친환경잡곡밥 두부달걀탕(1.5) 신전국물떡볶이 (1.2.5.6.13) 통살오징어튀김 (1.5.6.17) 배오이무침 배추김치(9) 애플망고요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 711.2/23.9/259.3/4.1	
16	17	18	19[저탄소밥상]	20	
친환경잡곡밥 등심감자탕(10) 치즈버터새우구이(2.9) 연근조림 배추김치(9) 우리밀슈크림붕어빵 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.0/36.3/203.9/6.5	친환경잡곡밥 무침가모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 데리야끼연어스테이크(2) 섬초무침 국산진미채무침(1.5.6.17) 배추김치(9) 핫초코(2) *에너지/단백질/칼슘/철 711.8/39.9/366.3/5.9	오므라이스/소스 (1.2.5.6.12.16) 콩나물김치국(5.9) 메추리알브로콜리조림(1) 코코넛새우튀김 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 707.9/27.6/244.8/4.3	친환경찰현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.8) 두부치즈프리타타 (1.2.5.12.13) 꼬시래기무침 배추김치(9) 미니딸기참쌀떡(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 710.4/29.0/730.3/8.3	친환경찰밥 아욱된장국(5.6) 분모자로제닭갈비 (2.5.6.15) 꼬막시금치무침(5.6.18) 배추김치(9) 동지팔죽 *에너지/단백질/칼슘/철 711.8/36.2/211.0/4.2	
23	24	25 성탄절	26	27	
친환경잡곡밥 냉이김치된장국(5.6.9) 훈제오리김치불고기(9) 유채나물무침(5.6) 배우생채 정음한라봉(지역품) *에너지/단백질/칼슘/철 705.5/24.9/268.2/4.6	크림불고기리조또 (2.5.13.16) 폭립오븐구이(5.6.10.12.13) 모듬채소피클 토마토치즈카프레제 (2.12.13) 배추김치(9) 크리스마스케익 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 714.6/35.8/249.3/3.5	○ 원산지 정보 ○쌀:국내산 유기농쌀 ○김치:국내산(배추, 무, 고춧가루) ○쇠고기/가공품:국내산 한우 ○돼지고기/가공품:국내산/국내산 ○닭고기/가공품:국내산/국내산 ○오리고기/가공품:국내산/국내산 ○수산물(의무표시품목/가공품) 오징어/가공품: 국산/ 국산 갑오징어:국산 장어:국산 다랑어/가공:원양 낙지/가공품:베트남 새우/가공품: 베트남	친환경찰현미밥 소고기우거지국(5.6.16) 동물복지바삭치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) 건파래무침(5.6) 배추김치(9) 치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 딸기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 711.4/33.0/455.2/3.6	친환경잡곡밥 감자새우들깨국(9.13) 수제떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 버섯잡채(10) 배추김치(9) 정음친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 708.6/28.6/211.1/5.0	
30	31[저탄소밥상]	<div>오늘은 함께 실천하는</div> <div>저탄소 밥상의 날</div> <div></div> <div>온실가스 배출을 줄이는 식생활</div>		1/2	1/3[졸업식]
친환경잡곡밥 새우살미역국(9.13) 고추장닭감자조림 (5.6.15) 얼갈이나물무침(5.6) 배추김치(9) 쌈자찰호떡(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 699.7/28.7/265.4/3.2	친환경잡곡밥 크랩스달걀탕(1.5.6.8) 낙지버섯볶음 투스두부무침(5) 배추김치(9) 모짜치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 703.4/35.5/340.4/4.3	친환경찰현미밥 소고기사골떡국 돈육간장불고기 쌈다시마/초장 봄동겉절이 미니대파크라상 *에너지/단백질/칼슘/철 699.9/32.1/183.1/3.6	잔치국수면 갑오징어/오이&초장 콘치즈라비올리 친환경작은밥 배추김치 애플망고쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 708.1/27.5/194.5/4.1		

※ 학교급식법과 학교급식기본방향 기준으로 에너지/탄수화물/단백질/지방의 적정수준(±10%)을 준수하여 운영합니다.

※ 학교급식기본방향 지침으로 튀김류 주 2회 이하 및 저염 및 저당 식단을 지향하여 운영합니다.