



이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줘요.

생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?



1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.

2. 생활 쓰레기 줄이기

분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.



3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.



출처: 환경부

세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키위, 딸기 같은 계절 과일을 얹어 먹어요.

프랑스 - 부쉬 드 노엘(Bûche de Noël)



프랑스에서는 크리스마스 때 나무토막 케이크라고 불리는 부쉬 드 노엘을 먹는 풍습이 있어요. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름인데요.

스펀지케이크에 크림을 발라 만듭니다. 이 부쉬 드 노엘은 전년에 때다 남은 딸감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.

독일 - 슈톨렌(stollen)

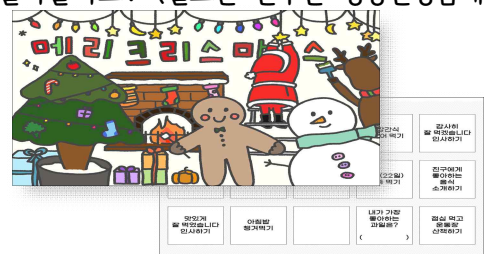


독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어나답니다.

출처: 동아과학

[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력

크리스마스 맞이 어드벤처 달력을 준비했어요. 활용하는 방법을 알아볼까요? (필요한 친구는 영양선생님께 ^^)



- ① 그림이 그려진 활동지를 알록달록 색칠해요.
- ② 네모 빈칸에는 우리 친구들이 해보고 싶은 미션을 적어주세요!
- ③ 그림이 그려진 칸의 세로 부분만 잘라 줍니다.
- ④ 네모칸의 빈 부분에 풀칠을 한 후 색칠한 활동지를 그 위에 붙여줍니다.
- ⑤ 하루에 하나씩 뜯어 나오는 미션을 하며 크리스마스를 함께 기다려봐요!

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소 식단 계획표** (2022년 12~2023년 2월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
			12/1	12/2
			현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 참치마요김밥(1.5.13.) 애호박맛살볶음(5.6.9.) 오징어주꾸미볶음(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 열량:706.8kcal/단백질:33.9g	고구마밥 아욱된장국(5.6.) 세발나물무침(5.6.) 로제찜닭게티(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 호떡(1.2.5.6.) 열량:771kcal/단백질:28g
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
흑미밥 김치순두부찌개(1.5.6.9.18.) 돼지고기계란장조림(1.5.6.10.13.) 시금치무침(5.6.13.) 고구마전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 열량:684.9kcal/단백질:35.8g	잡곡밥(5.) 등갈비김치찌개(5.6.9.10.) 연두부계란찜(1.2.5.6.8.9.13.) 순살치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 바나나 열량:779.6kcal/단백질:33g	크래미계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 순한마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.) 얼갈이배추된장무침(5.6.) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과에이드 열량:771.1kcal/단백질:20.6g	차수수잡곡밥 감자두부국(5.6.) 숙주미나리무침 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 버섯소불고기(5.6.13.16.) 총각김치(9.) 열량:677.4kcal/단백질:26.2g	찹쌀밥 상추된장국(5.6.) 콩나물파채무침(5.13.) 갈비살구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니붕어빵(1.2.5.6.) 열량:549.8kcal/단백질:22.4g
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
잡곡밥(5.) 소고기우거지국(5.6.16.) 배추나물(5.) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18.) 스노우어니언치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 열량:640.5kcal/단백질:44.3g	녹차칼슘쌀밥 제주식고기국수(5.6.10.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.) 고사리숙주무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 굴 열량:811kcal/단백질:26.7g	중화비빔밥(1.5.6.9.10.12.13.15.17.18.) 가쓰오유부장국(5.6.) 간풍기(1.5.6.12.13.15.) 망고푸딩 흑임자샐러드(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 열량:638.3kcal/단백질:30.7g	흑미밥 달다리삼계탕(15.) 연근어묵조림(1.5.6.13.) 청포묵김무침(13.) 배추채전(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 열량:7427.kcal/단백질:39.1g	찹쌀밥 소고기샤브국(5.6.7.16.18.) 새송이애호박볶음(5.) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 생크림단호박샐러드(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 열량:694.9kcal/단백질:25.6g
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23 방학날
흑미밥 소고기무국(5.6.16.) 진미채조림(5.6.13.17.) 고구마돼지고기볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 열량:597.4kcal/단백질:34.9g	잡곡밥(5.) 홍합수제비(5.6.18.) 콩나물어묵겨자무침(1.5.6.13.) 미역줄기볶음(5.6.) 김치오리불고기(9.13.) 깍두기(9.13.) 열량:544kcal/단백질:19.6g	치즈김치볶음밥(2.5.9.13.16.18.) 쫄우동(1.5.6.8.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 총각김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) 열량:807.5kcal/단백질:23.3g	보리밥 맑은두부국(1.5.6.9.) 주꾸미불고기(5.6.10.) 롯데라면말이(1.2.5.) 배추김치(9.13.) 밤팔죽(13.) 열량:656.4kcal/단백질:39.9g	찹쌀밥 옥수수수프(2.5.6.13.16.) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 크리스마스케익(1.2.5.6.) 열량:795.6kcal/단백질:19.9g
2/6 개학날	2/7	2/8	2/9	2/10 졸업식&종업식
흑미밥 소고기떡국(1.16.) 두부조림(5.6.13.) 봄동겉절이(5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 열량:709.5kcal/단백질:29.4g	현미밥 콩나물국(5.) 메추리알비빔국수(1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 열량:615.8kcal/단백질:30.9g	짜장면(2.5.6.10.13.16.) 홍합짬뽕국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 유채나물무침(5.6.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 포도주(13.) 단무지 찹쌀밥 열량:763.3kcal/단백질:37.7g	돼지고기야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 크림스프(2.5.6.13.16.) 오징어김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 양배추샐러드(1.5.6.8.12.13.) 버터블랙타이거새우(2.5.9.13.) 깍두기(9.13.) 열량:792.1kcal/단백질:31.4g	