



이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설**! 특히 24절기 중 **대설**이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 **농한기(農閑期)**이기도 합니다. **대설**에 눈이 많이 오면 다음 해에 **풍년이** 들고 **따뜻한 겨울**을 보낼 수 있다는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미랍니다.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '**동지**'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '**동지**'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

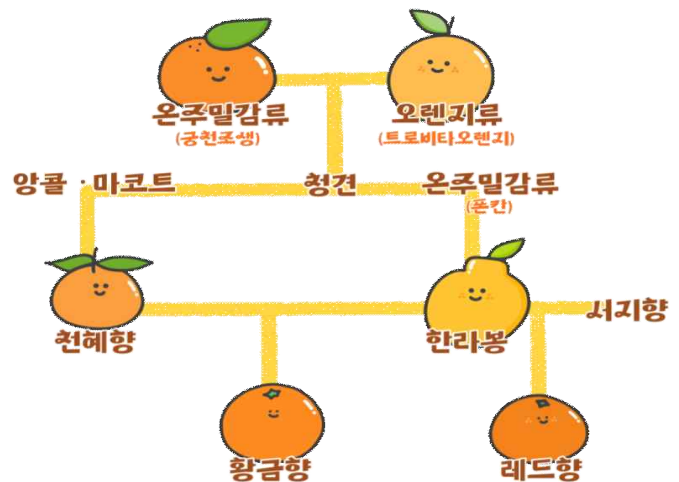
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡 이나 팔죽 중 한 가지를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '**감귤류**', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '**만감류**' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
 온주밀감류 (공천포생)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
 레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

식단 계획표 (2023년 12월)

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/ 가공품	주꾸미	방어	
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산 /외국산	태국산	국내산	
	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 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
				12/1 흑미밥 시금치된장국(5.6) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 열무나물무침(5.6) 투움바스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 딸기라떼(2) 열량:757.0kcal/단백질:23.0g
12/4 잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 비엔나데리야끼조림(2.5.6.10.13.15.16) 콩나물김가루무침(5.6) 오징어초무침(5.6.13.17) 깍두기(9) 꿀떡 열량:576.2kcal/단백질:30.0g	12/5 잡쌀밥 복어국(1.5.6) 아욱된장무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 해물파전(1.5.6.9.17) 총각김치(9) 초콜릿쿠키(1.2.5.6) 열량:741.3kcal/단백질:24.3g	12/6 치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15) 팽이버섯우동장국(1.2.5.6.9) 무장아찌무침(13) 시금치무침(5.6.13) 한입떡갈비(5.6.13) 배추김치(9) 전통식혜 열량:658.9kcal/단백질:22.3g	12/7 대설 현미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13) 메추리알연근조림(1.5.6.13) 근대된장무침(5.6) 생선까스&소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 딸기 열량:610.7kcal/단백질:27.5g	12/8 흑미밥 소고기감자국(5.6.16) 건파래무침(5.6.13) 배추나물(5) 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) 토핑요거트(2) 열량:658.6kcal/단백질:23.0g
12/11 잡쌀밥 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18) 비빔당면(1.5.6.13) 청경채나물(5.6) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 수제블루베리요거트 열량:654.1kcal/단백질:31.5g	12/12 잡곡밥(5) 갈비탕(5.6.13.16) 진미채간장조림(1.5.6.13.17) 상추치커리무침(5.6.13) 콩나물낙지볶음(5.6.13) 깍두기(9) 골드참다래 열량:648.5kcal/단백질:28.7g	12/13 불고기비빔밥(5.6.10.13) 유부된장국(5.6) 단호박꿀찐 얼갈이배추된장무침(5.6) 청포묵김무침 배추김치(9) 애플망고주스(13) 열량:546.5kcal/단백질:18.1g	12/14 잡곡밥(5) 수제비칼국수(1.5.6.16) 삼치김치조림(5.6.9) 시래기된장지짐(5.6) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 버터쿠키(1.2.5.6) 열량:746.kcal/단백질:23.5g	12/15 현미밥 닭개장(1.15) 어묵곤약조림(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 주꾸미불고기(5.6.10) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 열량:681.6kcal/단백질:29g
12/18 잡곡밥(5) 소고기콩나물우거지국(5.6.16) 오이부추무침(5.6.13) 애호박묵이버섯볶음(5.9) 광어불까스(5.6.12.13) 배추김치(9) 배(13) 열량:565.5kcal/단백질:23.2g	12/19 흑미밥 쫄우동(1.5.6) 불곱새(5.6.9.10) 아몬드멸치볶음(13) 배추김치(9) 양배추&쌈장(5.6.13) 초코볼(2.5.6) 열량:737.0kcal/단백질:30.16g	12/20 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 두부무국(5) 숙주나물 흑임자샐러드(1.5) 닭다리튀김(1.5.6.15) 배추김치(9) 사과요구르트(2) 열량:598.6kcal/단백질:28.8g	12/21 잡쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 김치오징어볶음(5.6.9.13.17) 깍두기(9) 메이플케익(1.2.5.6) 열량:744.1kcal/단백질:38.5g	12/22 동지 보리밥 동태살찌개(5.6.13) 팔죽(13.17) 꼬막배무침(5.6.13.18) 근대된장무침(5.6) 콩고기새송이버섯볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 열량:584.3kcal/단백질:28.8g
12/25 크리스마스 	12/26 서리태파쇄밥(5) 순두부찌개(1.5.6.9.18) 돼코바(5.6.10.13) 표고버섯볶음(5.6) 배추김치(9) 다시마초회(5.6.13) 미니소시지페츄리(1.2.5.6) 열량:610.7kcal/단백질:24.4g	12/27 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 떡볶이(1.5.6.12.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 오징어링튀김(1.5.6.12.17) 배추김치(9) 순대(2.5.6.10.13.16) 파인애플주스(13) 열량:646.8kcal/단백질:22.7g	12/28 현미밥 만두국(1.5.6.10.16.18) 닭구이(15) 어묵채숙주볶음(1.5.6) 배추김치(9) 쌈&쌈무 딸기 열량:607.5kcal/단백질:25.3g	12/29 흑미밥 비빔면(1.2.5.6.10.15.16) 소고기버섯전골(5.6.16) 부추겉절이(5.6.13) 돼지고기훈제(10) 배추김치(9) 대파크림토스트(2.5.6) 열량:738.7kcal/단백질:28.2g

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/ 두류가공품	주꾸미	방어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산/ 외국산	태국산	국내산
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) ⑲자는 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일  Mon	화요일  Tue	수요일  Wed	목요일  Thu	금요일  Fri
1/1  신정	1/2	1/3	1/4	1/5
	현미밥 소고기떡국(1.16) 돼지갈비찜(5.10.13) 시금치무침(5.6.13) 오색전(1.5.6) 배추김치(9) 청용이케익(1.2.5.6)	김치오므라이스(5.6.9.12.13.16.18) 표고버섯두부된장국(5.6) 콩나물파채무침(5.13) 삼겹살구이(10) 깍두기(9) 상추쌈 자두레몬에이드	잡곡밥(5) 바지락콩나물국(5.18) 가지나물(5.6) 감자채볶음(5) 비건햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 굴	찹쌀밥 실파계란국(1) 열갈이배추된장무침(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 치킨까스&칠리소스(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 워터젤리
	열량:717.9cal/단백질:28.1g	열량:692.6kcal/단백질:26.4g	열량:507.2kcal/단백질:22.3g	열량:537.4kcal/단백질:17.7g
1/8	1/9	1/10	1/11	11/12 졸업식&종업식
흑미밥 맑은아귀탕(5.6) 우영채떡조림(5.6.13) 도토리묵무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기	현미밥 소고기무국(5.6.16) 계란찜(1.2.5.9.13) 소시지어묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 김구이 배추김치(9) 물방울추러스(1.2.5.6.13))	찹쌀밥 짜장면(2.5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 청경채토마토겉절이(5.6.12.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 단무지	잡곡밥(5) 오레오케익(1.2.5.6) 청국장돼지고기찌개(5.6.9.10) 알감자조림(5.6.13) 숙주나물 소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9)	
열량:666.3cal/단백질:28.3g	열량:660.7cal/단백질:23.6g	열량:581.9kcal/단백질:26.4g	열량:723.5kcal/단백질:31.8g	