

2020년  
12월-1월호

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 이 미 란  
편집인 : 교 감 장 혜 영  
역은이 : 영양교사 이 영 미  
영양상담실 ☎443-5988

## 감기 이야기

### 감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.



바라 잦은 감기의 예방은  
면역력 강화~!



건강을 똑딱! 행복을 똑딱!



목감기에 좋은 **도라지**



감기를 예방하는 **콩나물국**



감기를 예방하는 **풋고추**



감기 증상 완화해주는 **생강**



감기를 예방하려면 무엇보다  
잘 먹고 잘 쉬어야 합니다.

**감기 조심하세요!**

## 절기 이야기 (12월)

### 동지(12월 21일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

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



<팥죽>



<동치미>



# 12월, 1월 학교급식 식단 안내

 <p><b>올바른 식사 예절 실천</b></p> <p>1. 식사시간에 질서 지키기</p> <p>2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기</p> <p>3. 감사하는 마음으로 먹기</p>	<p><b>12/1 Tue 생일밤상</b></p> <p>친환경현미참쌀밥 쇠고기미역국 (8.9.16.17.18.) 순살닭고기감자조림 (5.6.13.15.) 삼치순살데리소스구이(5.6.13.) 한식장채(1.5.6.10.13.) 총각김치(9.) 우리밀초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 591.1/31.8/78.6/2.6</p>	<p><b>12/2 Wed 수다날</b></p> <p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.) 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.18.) 참쌀탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.) 오징어브로콜리초무침 (5.6.13.17.) 청창외장야끼 배추김치(9.) 감귤쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 594.2/29.4/100.2/6.7</p>	<p><b>12/3 Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 불고기당면전골 (5.6.8.9.16.18.) 연두부야채달걀찜(1.5.9.) 볶은김치/배추겉절이(9.13.) 코다리강정(5.6.12.13.) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철분 582/28/118.8/2.9</p>	<p><b>12/4 Fri</b></p> <p>친환경차수수밥 대구매운탕(5.6.18.) 오리간장불고기(5.6.13.) 사과오이우렁무침(13.) 뱅글뱅글소시지/시즈닝 (2.5.6.10.15.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.9/32.9/514.6/5.3</p>
<p><b>12/7 Mon</b></p> <p>친환경현미참쌀밥 꽃게된장국(5.6.8.9.18.) 사천식 짜장닭갈비 (5.6.13.15.18.) 우리콩두부양념구이(5.6.) 오징어채조림(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 521.8/30.9/173.8/4</p>	<p><b>12/8 Tue</b></p> <p>친환경참보리밥 해물칼국수(6.8.9.17.18.) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈치무조림(5.6.) 시금치들깨나물 배추김치(9.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철분 573.2/24.9/199.2/3.2</p>	<p><b>12/9 Wed 수다날</b></p> <p>김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.18.) 팽이버섯된장국 (5.6.8.9.18.) 콩치무조림(5.6.) 닭꼬치양념구이 (5.6.12.13.15.) 숙주나물무침 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 547.4/29.5/126.6/9.5</p>	<p><b>12/10 Thu</b></p> <p>친환경정미참쌀밥 육개장 (1.5.6.8.9.13.16.18.) 임연수엿장조림(5.6.13.17.) 어묵감자조림(1.5.6.) 배추김치/배추겉절이(9.) 우리밀핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 558.7/28/142.6/3.1</p>	<p><b>12/11 Fri</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 청국장찌 (5.6.8.9.16.18.) 단호박돼지갈비(5.6.10.13.) 조기튀김(1.2.5.6.) 청경채오이겉절(5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 526.6/30.8/137.5/3.1</p>
<p><b>12/14 Mon</b></p> <p>친환경서리태공밥(5.) 낙지연포탕(5.6.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.) 메추리알비엔나장조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 549.5/30.1/143/3.7</p>	<p><b>12/15 Tue</b></p> <p>친환경차조밥 사골떡만두국 (1.5.6.8.9.10.16.18.) 오징어콩나물찜(5.6.13.17.) 애호박찜전 (1.2.5.6.10.15.16.) 세발나물초무침(5.6.13.) 배추김치/배추겉절이(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 540.7/27.1/121.3/2.6</p>	<p><b>12/16 Wed 수다날</b></p> <p>비빔밥&amp;약고추장 (1.5.6.13.16.) 순두부맑은국(1.5.9.18.) 허니닭강정 (1.4.5.6.13.15.18.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 534.2/27.4/201.1/3.8</p>	<p><b>12/17 Thu</b></p> <p>친환경현미참쌀밥 행모듬찌개 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18.) 임연수엿장조림(5.6.13.) 치즈달걀말이(1.2.5.) 골뱅이사과새콤무침 (5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 561.9/32.6/158.9/5.9</p>	<p><b>12/18 Fri</b></p> <p>친환경차수수밥 건새우아욱국 (5.6.8.9.18.) 꽃물갈비맛오리불고기&amp;납작당면(5.6.13.) 매실장아찌고추장무침(5.6.) 양상추과일샐러드 (1.2.4.5.6.12.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 566/17.1/201.1/3.2</p>
<p><b>12/21 Mon 동지</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 버섯매운탕(5.6.8.9.18.) 돈육오징어불고기 (5.6.10.13.17.) 올방개누들야채무침 (5.6.13.) 배추김치(9.) 팔족(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 574.6/26.5/118.8/3.3</p>	<p><b>12/22 Tue</b></p> <p>친환경현미참쌀밥 시금치된장국(5.6.9.) 콩치캔김치조림(5.6.9.) 비엔나그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참나물치커리무침 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 528.7/24.3/318.9/3.3</p>	<p><b>12/23 Wed 수다날</b></p> <p>영양밥(5.6.16.) 콩나물국(5.6.) 탄두리치킨&amp;와사비마요샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 도라지오이초무침(13.17.) 볶은김치(9.13.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.7/35.2/128.8/3.2</p>	<p><b>12/24 Thu</b></p> <p>친환경정미참쌀밥 우동국(1.5.6.13.) 오리불고기/상추쌈 (5.6.13.) 우리콩두부양념구이(5.6.) 시금치썩갠나물 배추김치/배추겉절이(9.) 우리밀베리베리산타케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 632.3/27.5/221.7/4.5</p>	<p><b>12/25 Fri 성탄절</b></p> 
<p><b>12/28 Mon</b></p> <p>친환경차수수밥 얼큰수제비국(5.6.8.9.18.) 돈육청경채볶음(5.6.10.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 붕어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 535/24.4/134.4/2.8</p>	<p><b>12/29 Tue</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 우영잡채(1.5.6.10.13.) 숙주미나리무침 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 571.2/28/160.5/2.4</p>	<p><b>12/30 Wed 수다날</b></p> <p>베이컨야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 황태콩나물국(5.6.13.) 간풍새우탕수 (1.5.6.9.12.13.) 오이도라지무침(13.17.) 배추김치(9.) 웃담사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.9/19.9/148.4/7.3</p>	<p><b>12/31 Thu</b></p> <p>친환경현미참쌀밥 꽃게탕(5.6.8.9.18.) 떡볶이갈비찜(5.6.10.13.) 치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15.18.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 배추김치/배추겉절이(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 594.8/27.5/96.7/2.7</p>	<p><b>2021년 새해맞이 새출발</b></p> 
<p><b>1/4 Mon 생일밤상</b></p> <p>친환경정미참쌀밥 쇠고기미역국 (8.9.16.17.18.) 올방개육야채무침(5.6.13.) 버섯잡채(1.5.6.10.13.) 순살닭고기감자조림 (5.6.13.15.) 배추김치(9.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철분 554.1/22.8/94.8/3</p>	<p><b>1/5 Tue</b></p> <p>친환경차수수밥 오징어무국(13.17.) 편육&amp;새우전(9.10.) 무알랭이생방무침(5.6.13.) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 578.2/34.2/173.5/4.1</p>	<p><b>1/6 Wed 수다날</b></p> <p>친환경정미참쌀밥 잔치국수(5.6.8.9.18.) 파스타골뱅이무침(1.5.6.13.) 견과류말치볶음 (2.4.5.6.13.14.19.) 배추김치(9.) 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 597.6/22.1/182.1/2.6</p>	<p><b>1/7 Thu</b></p> <p>친환경서리태공밥(5.) 소고기무국 (5.6.8.9.16.18.) 닭봉철리소스조림 (5.6.12.13.15.) 곤드레나물들기름볶음(5.6.) 배추김치/배추겉절이(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 548.3/26.5/86.7/2.7</p>	<p><b>1/8 Fri</b></p> <p>친환경현미참쌀밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.18.) 등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 양상추&amp;과일샐러드 (1.2.4.5.12.13.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 619.8/23.3/113.6/2.7</p>
<p><b>1/11 Mon</b></p> <p>친환경참기장밥 조랭이떡만두국 (1.5.6.8.9.10.16.18.) 콩치김치조림(5.6.9.) 닭다리오븐구이 (5.6.12.13.15.) 총각김치(9.) 달기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 574.2/34.1/109.7/2.8</p>	<p><b>1/12 Tue</b></p> <p>친환경차조밥 아욱된장국(5.6.8.9.18.) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18.) 고구마미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 청경채오이겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 551.8/30.2/158/3.6</p>	<p><b>1/13 Wed 수다날</b></p> <p>자장면(1.5.6.10.13.) 얼큰짬뽕국 (8.9.10.13.17.18.) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 반달단무지무침 배추김치(9.) 웃담딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 556.4/24.4/292.4/5.6</p>	<p><b>1/14 Thu 중·중업식</b></p> 	<p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있으며, 코로나-19로 인한 사회적 거리두기 단계에 따라 급식 일정이 변경될 수 있습니다.</p>