



12~2월 영양소식지 및 식단 안내

이달의 우리 기념일



대설(12월 7일)

우리나라의 24절기 중 하나인 대설! ‘일 년 중에 눈(雪)이 가장 많이(大) 내린다.’라고 해서 ‘대설’이라고 불려요. 이날 하늘에서 눈이 펄펄 내려야 내년엔 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다고 해요.

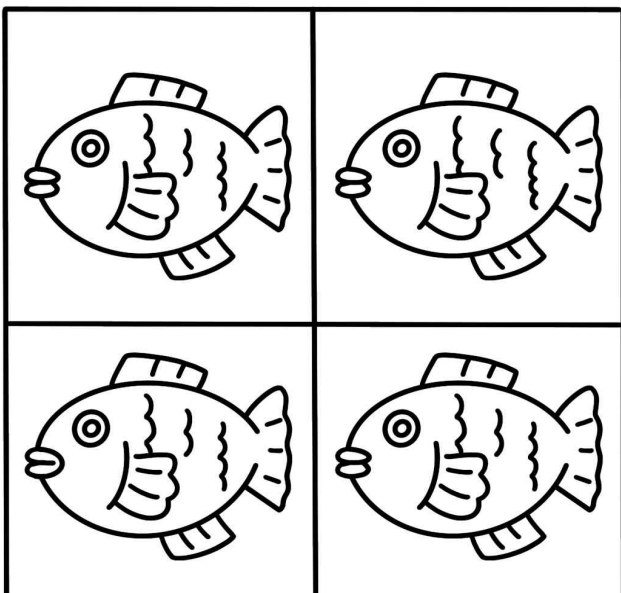


동지 (12월 22일)

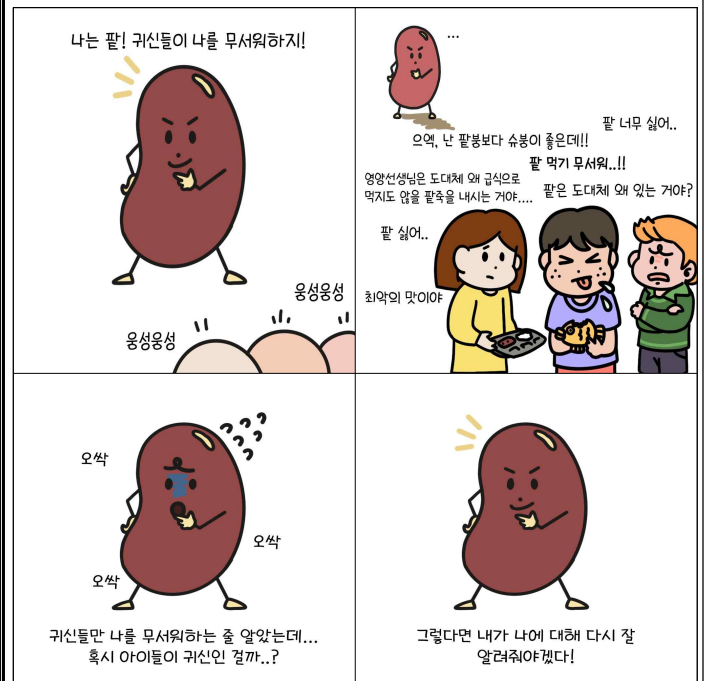
우리나라의 24절기 중 22번째 절기인 동지! 일 년 열두 달 중에서 밤이 가장 길고, 낮이 가장 짧은 달이에요. 동짓날에는 팥으로 팥죽을 끓여 먹어요. 선생님이 여러분의 모습을 식생활관에서 관찰한 결과 여러분은 팥을 참 싫어하더라고요. 그런데 여러분은 동지에 팥죽을 먹어야 하는 이유를 알고 있나요? 옆의 칸을 읽어보고, 동짓날 식생활관에서 팥죽을 먹으며 함께 알아봅시다!

모양이 같은 붕어빵을 찾아라!

오늘은 영양 선생님이 동지를 맞아 팥이 들어간 붕어빵 4마리를 천 원에 샀습니다. 4마리의 붕어빵을 색칠하면서, 모양이 똑같은 두 마리의 붕어빵을 찾아보세요.



‘팥’... 이름만 들어도 피하고“팥”!



안녕, 친구들! 하가초 영양 선생님이 너희에게 자기 소개해 달라고 해서 이렇게 찾아왔지. 마음이 너무 아프지만..., 나는 너희들이 싫어하는 팥이야. 설탕이 없던 옛날에는 나를 써서 음식에 달콤한 맛을 내기도 했지. 여름에 꼭 먹는 달콤한 팥빙수처럼 말이야.

동짓날 팥을 먹어야 하는 이유 정도는 잘 알고 있지? 뭐, 잘 모른다고~? 옛날부터 동짓날에는 나쁜 일과 으시으시한 유령들이 생기는 것을 쫓는다고 나를 먹었어.

내 몸에는 귀신을 쫓을 정도로 아주 많은 영양소가 있어서 나를 가끔 먹으면 엄청나게 건강해지지. 그렇지만 그렇다고 나를 너무 많이 먹으면 안 돼! 내 몸에는 ‘사포닌’이라는 성분이 있어서 너무 많이 먹으면 배가 아프거든.

향토 음식 체험 - 강원도 음식을 먹어보드래요.

12월 9일에는 강원도 전통 음식을 먹어보아요. 산이 하늘까지 닿아있고 근처에는 바다가 있는 강원도는 자연환경이 아름다운 만큼 맛있는 음식도 많답니다. 산에서는 여러 가지 나물도 자라고요, 날씨가 추운데 감자, 고구마도 잘 자라요.

강원도에서 유명한 감자옹심이국, 춘천닭갈비, 메밀전병, 곤드레나물볶음, 후식으로는 홍천에서 유명한 사과까지...

급식으로 멀지 않은 강원도에 여행을 가봅시다!

12~2월 학교급식 식단안내

☺ 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

알레르기 정보

①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지 고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자이 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.

1. Thu ● 12월 생일밥상	2. Fri
친환경찰흙미밥 바지락살미역국(5.6.18.) 돼지족발(2.5.6.8.10.12.15.16.18.) 오이초무침 참치김치볶음(5.6.9.13.) 깍두기(9.) 미키마우스도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.4/27.5/87.4/4.4	친환경찰흙미밥 농대매운탕(5.6.18.) 콩나물무침(5.) 순살찌닭(5.6.13.15.) 베이컨감자채볶음(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 465.2/33.4/78.2/2.8

5. Mon	6. Tue	7. Wed ● 수다날	8. Thu	9. Fri ● 강원도음식체험일
친환경찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.16.) 담보조림(5.6.15.18.) 그린샐러드(키위)(1.5.12.) 잡채(5.6.10.13.) 홍합김치(9.) 회오리감자(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/33.6/84.7/2.7	친환경혼합잡곡밥(5.) 담보조림(15.) 알감자조림(1.5.6.13.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.) 온두부(5.) 깍두기(9.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 481.5/33.6/77.8/2.8	짜장밥(2.5.6.10.18.) 미소된장국(5.6.) 폰트복만두(고기+김치)(1.5.6.10.16.18.) 꼬들단무지무침 수채당수육(소스)(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.2/30.3/93.6/7.2	친환경현미밥 버섯매운탕(5.6.) 크림미트볼(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 파프리카콘샐러드(허니요거)(1.2.5.6.13.) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13.12.13.) 배추김치(9.) 크리스피롤(인절미맛)(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/24.8/57.4/2.2	친환경귀리밥 간자홍심이국(1.5.6.17.) 몬드레나물볶음(5.) 추천닭갈비(1.2.5.6.12.15.16.18.) 매일전병(1.3.5.6.9.10.16.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 632/31.5/95.5/3.6

12. Mon	13. Tue	14. Wed ● 수다날	15. Thu	16. Fri
친환경발아찰현미밥 육개장(16.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 시금치나물 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 백김치 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 424.1/23.9/94.4/3.1	친환경울무밥 소고기된장찌개(5.6.16.) 해물볶음우동(5.6.9.15.17.18.) 돼지모듬구이(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) 상추+깍두기(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/36.8/119.4/3.1	오므라이스(1.2.5.6.12.15.16.18.) 새우살호박국(5.6.9.) 고구마치즈떡볶이(2.5.13.) 패스츨리불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/28.3/84.5/2.8	친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.6.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 미역줄기팽이버섯볶음 해물두부전(5.6.9.17.) 깍두기(9.) 꿀떡(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/28.6/76.5/2.6	친환경찰흙미밥 떡국(1.16.) 두부간장조림(5.6.13.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 구이 방울토마토샐러드(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.4/34.4/236.5/3


19. Mon	20. Tue	21. Wed ● 수다날	22. Thu ● 동지	23. Fri
친환경현미밥 친구장찌개(5.6.9.16.) 실고약채소무침(5.6.13.) 애호박새송이버섯볶음(13.) 혼제오리채소볶음(무쌈)(5.6.13.18.) 배추겉절이(5.6.9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 479.3/22.3/105.1/3.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지김치찌개(5.6.9.10.) 달걀장조림(1.5.6.) 인연수삼구이(5.6.) 깍두기(9.) 브로콜리새송이숙회(초장)(5.6.13.) 자두주스(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.2/32.4/134.8/2.6	숙채비빔밥(약고추장)(5.6.13.16.) 달걀실파국(1.) 불어죽조림(1.5.6.13.18.) 뿌링클치킨(1.5.6.8.15.18.) 백김치 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/28.8/70.4/2.8	친환경귀리밥 간자홍심장국(5.6.13.) 돼지김치찜(5.6.9.10.) 김달걀말이(1.5.6.) 참치김치(9.) 판죽 등인절미(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/31.8/85.6/3.7	친환경발아찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.17.) 떡볶이(1.2.5.6.) 버섯불고기(5.6.10.) 배추김치(9.) 크리스마스케이크(1.2.5.6.) 양배추쌈(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/34.7/128.9/2.4

26. Mon



신나는 겨울방학



2/6. Mon ● 1~2월 생일밥상	2/7. Tue	2/8. Wed ● 수다날	2/9. Thu	2/10. Fri
친환경찰흙미밥 혼합살미역국(5.6.18.) 오향장육(5.6.10.) 오이양파절이(5.6.) 만두당수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 보쌈김치(9.) 초코롤케이크(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.2/27/84.5/3	친환경울무밥 순두부찌개(1.5.6.17.18.) 토마토스파게티(2.5.6.10.12.15.16.18.) 올외장아찌 블러치존파스타(브라운)(2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/27.4/167.8/3.2	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 버섯된장국(5.6.) 간소새우떡강정(스윗칠리)(1.5.6.9.12.13.) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/24.1/281.4/3.6	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.) 꼬치어묵국(1.5.6.16.) 콩나물무침(5.) 토제떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.) 우리밀채소튀김(케첩)(1.5.6.12.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/24/118.9/5.6	<div> <div>출입을 축하합니다!</div>  </div>

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|--------------------------|---|----------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡),찰쌀,현미:국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 갈치:세네갈 | * 낙지: 베트남산,중국산 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |
| * 다량안: 원양산 | * 아귀: 국내산 | * 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산 |