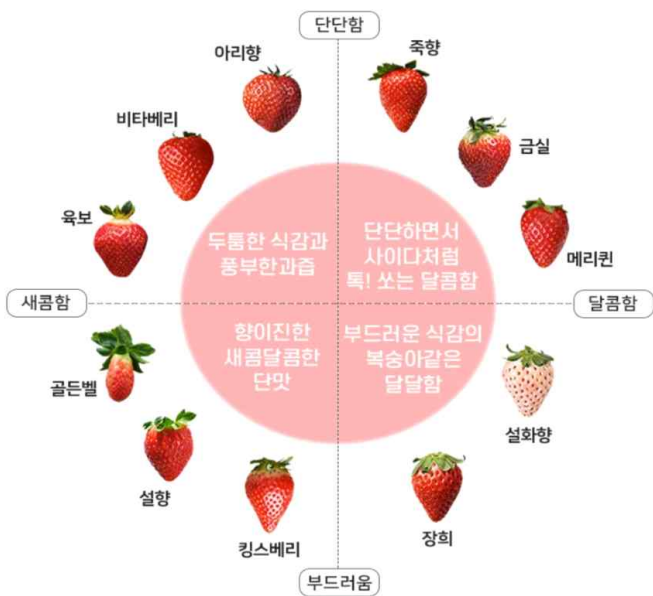




## 겨울 제철 과일 '딸기'

봄이 되면 하얀 꽃이 피는 '딸기'는 누구에게나 사랑 받는 과일 중 하나예요. 빨간 옷을 입고 초록색 모자를 쓰고 있지요. 딸기에는 비타민 C가 많이 들어있어 추운 겨울과 감기에 걸리기 쉬운 봄철에 아프지 않을 수 있도록 면역력을 높여주기도 합니다. 그런데 딸기는 흠집이 나거나 물러지기 쉬워서 냉장고에 보관하되 빨리 먹어줘야 해요!



출처:미담상회

## 1년 중에 가장 추운 날, '소한'과 '대한'

1년 중에 가~장 추운 날은? 소한과 대한! 우리나라에서는 소한 무렵 가장 추워진답니다. 절기상으로 농부들에게 있어서 날이 따뜻해지는 절기인 '입춘' 전까지 약 한 달 동안 추위를 잘 이겨내기 위해 집 안에 팥감과 먹을거리를 쌓아두고는 했습니다.

이렇게 추운 날씨에는 몸도 긴장해서인지 소화가 잘되지 않을 때가 많지요. 그래서 이맘때에는 생강이나 꿀로 만든 차처럼 몸을 따뜻하게 해주거나 면역력을 높일 수 있는 음식을 먹어주는 것이 좋습니다.

참고 : 한국민속대백과사전



## 설에 먹는 음식 '떡국'

## 떡국, 지역마다 다르다

- 고려 후기 이후 떡국 국물을 만드는 주재료는 '뽕고기'
- 사냥하지 않으면 뽕고기를 구하기가 쉽지 않아 평민들은 '닭고기'를 이용 ('뽕대신닭'의 유래)
- 요즘은 뽕고기, 닭고기 대신 '소고기'를 사용



## 조랭이떡국(황해도)

- 떡 모양이 조롱박을 닮았다고 붙여진 이름
- 조롱박이 한 해의 액막이 역할을 한다고 여김
- 흰떡을 대나무칼로 둥글둥글하게 잘라 만듦



## 소고기떡국(서울)

- 소고기를 볶아 국물을 낸 익숙한 떡국
- 계란지단, 김 가루, 파를 곁들여 사용



## 생떡국(충청도)

- 엽살가루를 끓는 물로 반죽해 만든 떡으로 끓인 떡국
- 미역과 들깨즙을 넣어 만듦



사진: 농촌진흥청

## 떡만둣국(강원도)

- 떡국에 보리나 잡곡을 섞거나 만두를 넣어 먹음
- 주머니처럼 생긴 만두는 복을 가져다 준다는 속설도 전해져



## 닭장떡국(전라도)

- 간장에 졸인 닭고기로 육수를 낸 떡국
- 시원하고 감칠맛 좋은 국물맛이 매력



## 꾸미떡국(경상도)

- 두부와 소고기를 볶은 '꾸미'
- 멸치육수에 떡국을 넣어 끓인 뒤 '꾸미'를 곁들여 사용



## 몸떡국(제주도)

- 겨울철 별미 해초인 모자반(사투리로 몸)으로 만든 떡국
- 돼지등뼈를 우린 육수에 모자반, 떡, 메밀가루 등을 넣어 만듦



2024년 12월 31일

임 실 등 지 유 치 원 장

# 1월 식단표

		1 <b>Wed</b>	2 <b>Thu</b>	3 <b>Fri</b>									
<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣</div>	<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>	신정	방과후 방학	방과후 방학									
6 <b>Mon</b>	7 <b>Tue</b>	8 <b>Wed</b>	9 <b>Thu</b>	10 <b>Fri</b>									
친환경 영양잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.13.16) 등갈비찜(5.6.10.13.18) 봄동나물 채소계란말이(1) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.4/30.9/198.2/3.6	친환경 영양잡곡밥(5) 단호박죽(13) 진북해물탕(5.17.18) 콩나물김가루무침(5) 간장오삼불고기&양배추쌈 (10.17) 백김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/26.7/96.9/3.6	친환경 영양잡곡밥(5) 오징어콩나물국(5.17) 족발&상추쌈(10) 낙지볶음 배추김치(9) 동물편빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.4/38.4/145.5/2.7	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기감자국(5.6.13.16) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 숙주얼갈이무침 장어구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.1/29.0/139.5/2.5	문어술밥&달래장 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 딸기생크림크로플 새우살버섯볶음(5.9.13) 구운김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/30.9/176.3/2.7									
13 <b>Mon</b>	14 <b>Tue</b>	15 <b>Wed</b>	16 <b>Thu</b>	17 <b>Fri</b>									
친환경 영양잡곡밥(5) 순두부백탕(1.5.6.13) 해물담갈비 (5.6.9.13.15.18) 건새우냉이튀김(5.6.9) 순살연어구이&감귤타르트S(1.5.13) 배추김치(9) 레드향 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.0/38.9/332.5/6.5	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기무국(16) 꼬막살도라지무침 (5.6.13.18) 돼지고기브라운볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16) 관자살버터구이(2.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.6/37.6/84.0/3.9	친환경 영양잡곡밥(5) 크림불고기파스타 (1.2.5.6.16) 일식장국(5) 그린샐러드*유자D (1.2.5.6.13) 알록달록치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/29.5/209.8/3.3	유니짜장밥(5.6.10.13.16) 부추계란국(1) 하트단무지 공룡가스(1.5.6.10.12) 더덕양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/19.1/151.9/3.0	친환경 영양잡곡밥(5) 우거지소갈비탕&당면사리 (16) 들깨호박고지나물(13) 훈제오리채소볶음 카레가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 806.5/39.2/136.8/3.7									
20 <b>Mon</b>	21 <b>Tue</b>	22 <b>Wed</b>	23 <b>Thu</b>	24 <b>Fri</b>									
친환경 영양잡곡밥(5) 동태찌개(5) 냉이무침 한우등심샐스테이크 (5.6.12.13.16) 애호박표고볶음(5) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/22.3/184.1/6.3	친환경 영양잡곡밥(5) 달래청국장찌개(5.6) 소고기메추리알장조림(1.5 .6.13.16.18) 단호박범벅샐러드(1.5) 수제오징어고기완자(1.5.6 .10.16.17) 백김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/35.4/119.5/5.0	친환경 영양잡곡밥(5) 사과비빔국수(5.6.13) 참치김치찌개(5.9.16.18) 채소스틱&쌈채소 삼겹살버섯구이(10) 배추김치(9) 배도라지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.4/31.5/142.2/3.1	친환경 영양잡곡밥(5) 사골순대국(2.5.6.10.13.16) 백년초목꽃마늘무침 해물과전(1.5.6.9.13.17) (친환경무항생제)닭꼬치(5.6 .15) 깍두기(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/29.8/132.5/13.0	친환경 영양잡곡밥(5) 한우꽃떡만두국(1.5.6.10.16 .18) 근대된장나물(5.6) 안매운마파두부(5.6.12.13.1 8) 장어장정(1.5.6) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.0/22.8/105.9/2.7									
27 <b>Mon</b>	28 <b>Tue</b>	29 <b>Wed</b>	30 <b>Thu</b>	31 <b>Fri</b>									
친환경 영양잡곡밥(5) 봄동된장국(5.6) 소고기오이볶음 (5.6.13.16.18) 햄갯잎전 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈랍스터구이(2.9.13) 총각김치(9) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 474.1/35.5/259.3/3.0	설연휴	설날	설연휴	친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오징어달래무침(17) 토마토달걀볶음(1.5.12) 치즈떡갈비를 (5.6.10.15.16) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.0/28.6/148.4/3.7									
급식식재료 원산지													
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,콩국수,콩 비지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	김치,냉치 /가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	대구/아귀 가공품	꽂개/고등어/ 오징어/참조기 /가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산