



배려와 소통으로 함께 성장하는 학교

인봉 가정 통신

교무실 ☎ 240-1908
식생활관 ☎ 240-1980
<http://www.inbong.es.kr>
가정통신문탑재

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 아불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미입니다. 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 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

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

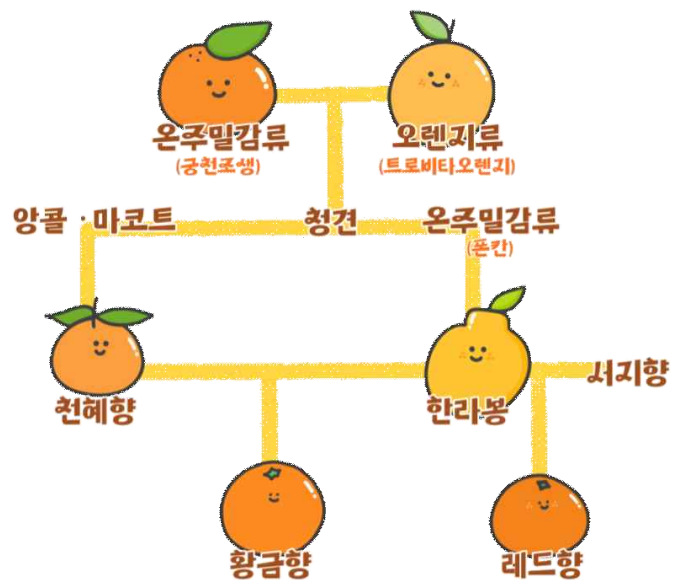
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡 이나 팔죽 중 한 가지를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.






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

이 달의 학교 급식 안내

※ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서는 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,

⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 일정기간 급식소리함을 운영하며 ★표시의 학생 희망 메뉴를 반영한 식단입니다.

				12.1 금
				친환경찰현미밥* 소고기미역국(16) 춘천식순살닭갈비/반달무쌈(자율)(5.6.13.15) 베이컨감자전(5.6.10) 배추김치(9) ★수제구름요거트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.3/29.2/200.8/2.5
12.4 월	12.5 화	12.6 수	12.7 목	12.8 금
친환경7색보리밥 ★상하이씨푸드우동*(5.6.8.9.13.16.17.18) ★돼지고기순두부찌개*(1.5.9.10.13) 오리엔탈참나물무침*(5.6) 순살닭오븐양념구이(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/36.6/97.6/2.5	친환경클로렐라밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 도토리묵채소무침*(5.6.13) 배추김치(9) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/31.0/121.0/2.7	★오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 아삭이고추된장무침(5.6) 바베큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.16) 깍두기&백김치-(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.7/31.4/157.3/2.7	유기농옥수수감자밥 시래기된장국(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 미트볼고구마조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치/갯김치(자율)(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 486.9/15.0/137.8/2.2	친환경홍국쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 오이청경채무침(5.6.13) 비엔나푸실리아채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 자장불고기/쌈채소(자율)(1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) ★달콤호떡(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.1/35.9/151.5/2.8
12.11 월	12.12 화	12.13 수	12.14 목	12.15 금
친환경강황쌀밥 전주식콩나물국(5.17) 한방돼지갈비떡찜*(5.6.10.13) 숙갓두부무침(5) ★오징어김치전-(1.5.6) 깍두기&배추김치(9) ★허니버터연근부각-(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/25.0/155.9/1.9	친환경차수수밥 돼지등뼈감자탕*(5.6.9.10) 닭카레조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 저칼로리곤약채소무침(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치/갯김치(자율)(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/42.6/221.3/4.6	참치야채비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.18) 맑은어묵무국(1.5.6.13) 모듬야채피클(자율) ★수제반반치킨(후라이드, 양념)(5.6.12.13.15) 깍두기/갯김치(자율)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/31.4/128.2/2.0	친환경흑향미밥 소고기버섯무국(16) 곤드레나물볶음(5.6) 쭈꾸미돈육볶음*(5.6.10.13) 배추김치(9) ★수제고르곤졸라피자(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.5/27.8/181.4/2.4	무농약오색현미밥. 찜빵수제비국(5.6.9.10.17.18) 새송이어묵볶음(1.5.6.13) 동파육&청경채볶음(5.6.10.13.18) 사과치커리무침/유자소스(13) 배추김치/총각김치(9) ★한라봉과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/32.5/126.1/3.4
12.18 월	12.19 화	12.20 수	12.21 목	12.22 금
친환경영양잡곡밥*(5) 닭곰탕(15) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 새송이애호박볶음(5.6.13) 삼치칠리소스구이(5.6.12.13) 깍두기&배추김치(9) ★미니보스톤도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.5/38.2/107.7/2.5	친환경백미밥(T) 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 청포묵김가루무침-(5.6) ★로제떡볶이-(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ★닭데리야끼구이(순살)-(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 망고파파야샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.3/37.5/178.4/3.5	목살김치덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ★베트남쌀국수*(16) 시금치무침(5.6) ★새우튀김샐러드/드레싱(1.5.6.9.13) 배추김치/총각김치(9) 달콤비타민주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.5/22.4/133.9/2.6	친환경연잎쌀밥 한우육개장(5.6.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 김가루실파무침(5.6) 깍두기(9) ★수제블루베리생크림와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.3/31.0/184.4/3.4	친환경찰기장밥 호박된장국(5.6) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 울릉도명이나물(자율) 비빔꽃만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 안절미동지단팥죽(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.3/33.8/176.5/3.9
12.26 화		12. 27 수	12.28 목	12.29 금
친환경녹차카테킨쌀밥 크리스마스우리쌀롤케이크*(1.2.5.6) 팬이버섯된장국(5.6) 로제스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ★수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 양상추사과샐러드/드레싱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/29.7/167.1/3.3		김밥볶음밥*(1.2.5.6.8.10.15.16) 맑은유부장국(5.6.9.13) ★우리쌀떡볶이(1.5.6.13.18) 모듬튀김세트(김말이,오징어)(1.5.6.16.17) 배추김치/하트단무지(자율)(9) ★달콤말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.9/18.8/207.2/7.3	친환경칼슘찜쌀밥* 황태채두부국*(1.5.6.9) 마파두부*(5.6.10.12.13.18) 오리훈제숙주볶음*(5.6.13.18) 진미채볶음*(1.5.6.13.17) 배추김치/백김치(9) 눈꽃치즈과일샐러드(망고드레싱)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/34.8/148.5/3.9	친환경현미밥 한우사골오색떡국*(1.16) 고구마양념갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음*(5) ★중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기&배추김치(9) ★한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/31.2/149.7/2.1



※ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

이 달의 학교 급식 안내

※ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서는 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 일정기간 급식소리함을 운영하며 ★표시의 학생 희망 메뉴를 반영한 식단입니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부,콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 1등급 이상

* 달걀 : 국내산 1등급 무항생제 * 쇠고기:국내산 한우(암소) 2등급 이상 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

* 고등어,삼치,오징어,참조기,조피볼락,갈치 :국내산 * 다량어: 원양산, 아귀:국내산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 꽃게: 국산 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세: 국산

* 수산물 가공품 : 국내산(수입산 사용시 별도 표기) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

※ 학교급식법과 학교급식기본방향(2023)을 기준으로 열량/탄수화물/단백질/지방의 적정수준을 준수하며 튀김류 주 2회 이하, 저염 및 저당 식단을 지향합니다.

※ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.inbong.es.kr> ->e알림방 ->급식소식

	1.2 화	1.3 수	1.4 목	1.5 금
	친환경향미밥 소고기미역국(16) ★폴면채소무침(5.6.13) 연양식바삭불고기/레몬소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/갯김치(자율)(9) 새해조아용케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/17.1/134.0/1.6	♥중국어식 체험의 날♥ 중화자장밥(1.5.6.10.13.16) 상하이씨푸드우동 *(5.6.8.9.13.16.17.18) 연두부새우국(5.9.13) 황도과일샐러드(11) ★새우멘보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13) 깍두기&배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.8/26.7/186.4/2.1	친환경차조밥* ★부대찌개(사리)(1.2.5.6.9.10.15.16) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 청경채된장무침*(5.6) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/38.4/282.1/3.2	친환경귀리밥 두부버섯전골(5.6.16) 감자간장조림(5.6.13) 울릉도명이나물(자율) 바베큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) ★쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.9/32.7/116.7/3.0
1.8 월	1.9 화	1.10 수		
친환경차수수밥 ★잔치국수*(1.5.6.7.9.13.18) 청포묵김가루무침-(5.6) 제육볶음/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 깍두기/배추김치(자율)(9) 수제블루베리요거트-(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/29.2/139.8/2.2	친환경울무밥 바지락순두부찌개(T)(1.5.6.9.17.18) 자장달걀비(1.5.6.13.15.16) 돌산갯장아찌(자율)(5) 아귀양념강정(1.5.6.12.13) 배추김치/총각김치(9) ★수제에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/34.2/138.6/5.8	채식단호박카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 간장무채장아찌(자율) ★수제반반치킨(후라이드,갈릭크런치)(5.6.15.16) ★쫄면치즈볼(1.2.5.6) 깍두기&배추김치(9) ★달콤딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/36.4/232.1/2.9		

※ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

[가로세로 영양단어 찾기]

여러가지 글자 속에서 아래 영양 단어들을 찾아보아요!

1. 섬유소: 탄수화물 중 하나로 식이섬유라고 부르기도 한다.
채소, 과일, 곡물, 해조류, 버섯, 견과류에 많이 포함되어있다.
2. 미네랄: 인체에 필요한 미량의 무기질 영양소.
칼슘, 인, 나트륨, 구리, 아연 등이 있다.
3. 비타민: 물질대사나 신체 기능을 조절하는데 필수적인 영양소로
소량으로 인체에 작용한다,
4. 칼륨: 미네랄의 한 종류로 체내의 수분을 조절한다.
5. 영양정보: 식품 포장지에 식품의 영양 정보를 기준에 따라 표기한 것이다.
6. 단백질: 우리 몸의 필수 영양소로 면역력을 구성하고 근육, 뼈에 포함되어 있다

한	섬	흑	마	법	비
당	유	미	네	랄	타
질	소	네	역	영	민
칼	륨	단	군	양	보
슉	근	백	백	정	신
버	육	질	소	보	물