



겨울철 영양관리

▶ 규칙적인 식사로 에너지를 보충

기온이 낮아지면 기초대사량이 증가하여 에너지 소모가 늘어나므로 규칙적으로 에너지 보충이 필요합니다.

▶ 단백질 섭취

면역력 강화를 위해 고기, 생선, 달걀, 콩류 등 단백질을 섭취합니다.

▶ 비타민과 무기질 섭취

감기 예방을 위해서 비타민, 무기질 등이 많은 채소와 과일을 충분히 섭취합니다.

▶ 규칙적인 운동

충분한 준비운동과 저체온증에 대비하여 올바른 복장과 장비를 갖추고, 운동을 통해 부족한 신체 활동을 보완합니다.

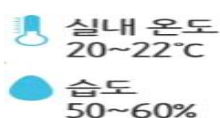


감기예방에 좋은 식품



감기예방을 위한 식생활 요령

1. 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.
2. 실내온도와 습도를 적절히 유지해주세요.
3. 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.
4. 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어주세요.



이달의 절기 : 동지(12월 22일)

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지(冬至)'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹었는데, 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 '새알심'이라고 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 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.



팔의 영양



- ◆ 비타민 B군이 함유되어 탄수화물의 소화 흡수를 도와줍니다.
- ◆ 신체에 활력을 주고 피로감 개선이나 기억력 감소에 도움을 줍니다.
- ◆ 팔에 들어있는 사포닌은 이뇨 작용을 도와줍니다.
- ◆ 안토시아닌이 풍부하여 체내 유해 활성산소를 제거해줍니다.
- ◆ 곡류에 부족한 성분을 보완하여 영양학적 가치를 높여줍니다.
- 찹쌀 새알심이 든 팔죽, 찹쌀떡, 시루떡, 두툼떡은 곡류와 팔의 환상적인 조합임

[자료출처 : 네이버 지식백과, 참쌤스쿨]



12~1월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jangdong.es.kr>→알림마당→맛있는점심→급식개시판

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, **홍합 포함** ⑳잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

12/1 **Fri**

친환경차조밥
닭고기미역국(5.6.15)
콩나물무침(5)
우렁유부잡채(5.6.13)
오곡고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(완)(9)
루돌프화이트케이크(1.2.5.6)

12/4 **Mon**

친환경차수수밥
미나리바지락탕(18)
새송이애호박볶음
오징어김치전(1.5.6.9.17)
삼겹살구이/상추쌈(5.6.10)
배추김치(완)(9)

12/5 **Tue**

친환경찰흑미밥
돈육김치찌개(5.9.10)
코다리우조림(5.6)
과일요거트샐러드(1.2.5.12.13)
닭다리후라이드(1.5.6.15.16)
총각김치(완)(9)

12/6 **Wed** 수다날

친환경홍국쌀밥
우렁면장찌개(5.6)
오이달래무침
베이컨달걀볶음(1.10)
열탄오리불고기
배추김치(완)(9)

12/7 **Thu**

친환경찰보리밥
홍어매운탕(5.9)
동파육(10)
쫄면야채무침(5.6.13)
배추김치(완)(9)
바람떡

12/8 **Fri**

코코넛카레라이스(2.5.6.12.13.16.18)
황태콩나물국(5)
세발나물무침
연어생선가스(1.2.5.6.13)
배추김치&파김치(9)
방울토마토(12)

12/11 **Mon**

친환경작은쌀밥
짜장면(5.6.10.13.16)
미소된장국(5.6)
반달단무지
수제과일탕수육(1.5.6.10.13)
배추김치(완)(9)
감귤

12/12 **Tue**

친환경귀리밥
굴림만두완탕(1.5.6.10.16.17.18)
단강샐러드/레몬D(13)
짜리고추멸치볶음(5.6)
치즈불닭(2.5.6.12.13.15)
배추김치(완)(9)

12/13 **Wed**

새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
반미바게트샌드위치(2.5.6)
종합어묵국(버드)(1.5.6)
올외장아찌무침
달걀후라이(1.5)
쌈배추겉절이(9.13)

12/14 **Thu**

친환경조각서리태밥(5)
순두부찌개(5.13.18)
문어샐러드(12.13)
허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16)
총각김치(완)(9)
웃담딸기요구르트(2)

12/15 **Fri**

친환경버섯카로틴쌀밥
설렁탕&당면(1.5.16)
아귀콩나물찜(5)
청경채나물
참치김치볶음(5.9)
깍두기(완)(9)

12/18 **Mon**

친환경클로렐라쌀밥
돼지등뼈감자탕(5.6.10.13)
부추겉절이(5.6)
케이준치킨샐러드(1.5.6.12.15)
꼬막살야채무침(5.6.18)
깍두기(완)(9)

12/19 **Tue**

친환경통밀밥(6)
참치김치찌개(5.9)
양배추찜/쌈장(5.6)
돈육간장불고기(5.6.10.13.18)
총각김치(완)(9)
우리쌀씨앗호떡(1.2.5.6)

12/20 **Wed** 수다날

친환경찰기장밥
낙지연포탕(5)
건새우마늘종조림(5.6.9.13.18)
닭살김치볶음(9.15)
깍두기(완)(9)
미니크로와상(1.2.5.6)

12/21 **Thu**

산채비빔밥/약고추장(5.6.10)
달걀살파국(1.9)
소떡소떡(2.5.6.10.15.16)
무생채
배추김치(완)(9)
자몽허니블랙티(13)

12/22 **Fri**

친환경발아현미밥
새알팔죽
꽃게오징어국(5.6.8.13.17)
치커리매실청무침(5.6.12.13)
로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13)
목살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16)
배추김치&갯김치(9)

12/25 **Mon**

성탄절



CHRISTMAS

12/26 **Tue**

툇강황쌀밥(2.5.6.12.13.16.18)
북어두부국(5)
돈육메추리알조림(1.5.6.10)
왕새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13)
깍두기(완)(9)
딸기

12/27 **Wed** 수다날

친환경혼합잡곡밥(5)
쇠고기미역국(5.6.16)
숙나물
치즈떡볶이(1.2.5.6)
올리브송송꾸닭(15)
배추김치(완)(9)

12/28 **Thu**

친환경율무밥
아욱된장국(5.6)
방풍나물무침(5.6)
숯불오리불고기(5.6.12.13.15)
모짜유린기(1.2.5.6.11.15.16.18)
배추김치(완)(9)

12/29 **Fri**

친환경녹차카테킨쌀밥
사골떡국(1.16)
참나물겉절이(5.6)
한식잡채(5.6.10.13.18)
갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)
배추김치(완)(9)
사과

1/1 **Mon**

신정



1/2 **Tue**

친환경찰현미밥
새알만두미역국(5.6)
취나물무침(5.6)
쭈삼불고기(5.6.10)
배추김치(완)(9)
하이용케이크(1.2.5.6)

1/3 **Wed** 수다날

친환경작은쌀밥
잔치국수(5.6.9)
삼치우조림
시금치나물
쇠고기연근전(1.5.6.16)
배추김치(완)(9)

1/4 **Thu**

친환경조각서리태밥(5)
냉이된장국(5.6.9)
수육/상추쌈(5.6.10)
메밀면채소무침(3.5.6.13)
모짜치즈볼(1.2.5.6)
보쌈김치(완)(9)

1/5 **Fri**

추억의도시락밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
콩나물맑은국(5)
꼬꼬빵(2.5.6.12.13.15.18)
달걀후라이(1.5)
깍두기(완)(9)
유기농요구르트(2)