



1월 영양소식지 및 월간식단

이달의 절기 : 1월 6일 '소한', 1월 20일 '대한'

1월에는 우리나라의 24절기의 마지막을 나란히 장식하는 2개의 절기가 있어요. 23번째 절기에 해당하는 1월 6일의 소한(小寒, 작은 추위), 24번째 절기에 해당하는 1월 20일의 대한(大寒, 큰 추위)입니다.

절기의 이름으로만 보면 대한이 가장 추울 것 같지만 사실 우리나라에서는 소한 때 가장 추워요. 그래서 이를 잘 나타낸 속담들도 생겨났죠.

대표적인 속담으로는 '대한이 소한집에 놀러 갔다가 얼어 죽었다.'와 '소한 추위는 꾸어다카라도 한다.'는 속담이 있어요. 소한이 대한보다 더 춥다는 의미는 물론 겨울의 혹독한 추위를 이겨냄으로써 어떤 역경도 이겨낼 수 있게 되었다는 의미를 함께 담고 있는 속담입니다.

출처: 한국민족문화대백과사전, 한국민속대백과사전

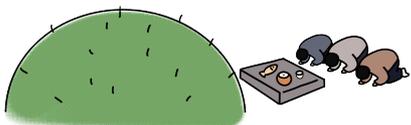
이달의 명절 : 1월 22일 설날



설은 한 해의 첫 날을 뜻해요. 우리나라에는 음력의 설과 양력의 설이 있어요. 양력의 설인 1월 1일을 '신정'이라고 하고, 음력의 설인 1월 22일을 '구정'이라고 해요.



설날에 입는 옷을 '설빔'이라고 해요. 설날에는 색깔이 있는 옷을 입는데 특히 어린이들은 '색동저고리'를 입어요.



설날 아침에는 집에서 조상에게 차례를 지내요. 차례를 마치면 친척들과 함께 성묘를 해요. 근래에는 설이 오기 전, 또는 설 이후에 성묘를 한다고 해요.

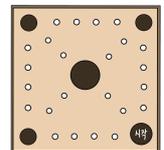


■ 설날 대표 음식



설날에는 대표적인 음식으로 떡국이 있어요. 떡국과 관련된 유명한 속설을 아나요? 바로 '떡국을 먹지 않으면 나이를 먹을 수 없다.'는 말이에요. 실제로 나이를 먹지 않는 것은 아니에요. 그만큼 떡국이 설날을 상징하는 주요 음식임을 의미합니다.

■ 설날의 놀이



설날의 놀이에는 연날리기, 윷놀이, 널뛰기, 돈치기 등이 있어요. 그 중 윷놀이는 어디서든 다 같이 할 수 있는 보편적인 놀이이면서 그해의 운수까지 점치는 윷점까지 가능한 놀이예요.

■ 다른 나라의 설 풍습

다른 나라에도 다양한 설 풍습이 있어요.



일본 신사참배

프랑스 에트렌느(Etrenne, 길조의 선물)라는 선물을 교환하며 덕담 나누기

인도 온 가족이 마당에 모여 냄비에 우유와 쌀을 넣고 죽을 끓이면서 한 해의 길흉을 점치기

베트남 수박을 준비해 손님들이 모이면 가운데를 갈라 빨갭게 익은 정도를 보고 한 해의 길흉을 점치기

1월 1일이 되는 시점인 자정에 시계탑 종이 열두 번 울리는 것에 맞추어 포도알 열두 개를 먹으며 새해 12개월 동안의 소원을 빈다고 해요.

이란 시르(마늘), 세르케(식초), 십(사과) 등 이란어로 '시'로 시작하는 7가지 재료를 이용해 음식 만들기 (풍요와 건강, 행복 등을 상징)

출처: 한국민속대백과사전



1월 학교급식 식단 안내

알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

- * 쌀:군산시 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

[식품알레르기 제거식]

①난류 제거식

2일 떡국떡떡국
 4일 소보로비빔밥
 5일 계란실파국

④땅콩 제거식

5일 맛동산탕수육

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

1/2 Mon	1/3 Tue 생일밥상	1/4 Wed	1/5 Thu	
<p>* 새해 *</p> <p>친환경백미밥 떡국떡떡국 1.5.6.10.13.16.18. 주꾸미돈육볶음 5.6.10.13.18. 삼색어묵잡채 5.6. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 전통식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.1/24.6/113.6/2.8</p>	<p>* 생일 축하의 날 *</p> <p>친환경버섯카로틴밥 바지락미역국 5.6.18. 카레닭볶음 2.5.6.15.16.18. 삼색달걀찜 1.2.5.9.13. 숙주맛살무침 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 럭키토끼당근케이크 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 530.2/26.5/187.1/4.6</p>	<p>소보로비빔밥 1.5.6.16. 시래기된장국 5.6.9.13.18. 뱅글뱅글소시지 5.6.10.11. 감자멸치볶음 5.6.13.18. 무생채 9.13. 레드향 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.9/25.6/235.4/4.1</p>	<p>* 종업식 및 졸업식 *</p> <p>짜장면 2.5.6.10.13.18. 작은밥(자율) 계란실파국 1.13. 맛동산탕수육 1.4.5.6.10.13. 심쿵하트단무지 배추김치 9.13. 방학&졸업축하마카롱 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/23/194.8/7.4</p>	

파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



겨울철 식중독 노로바이러스 주의!

노로 바이러스 식중독이란?

음식물이나 물 등을 통해 섭취할 경우 사람에게 감염성 위장염을 일으키는 장관계 바이러스의 한 종류로, 주로 겨울철에 발생하는 것으로 알려져 있으나, 최근 질병 통계에 따르면 특정 계절과는 관계없이 발생하고 있습니다.

NORO VIRUS

노로바이러스는 차가운 냉동조건에서 **장기간 생존** 해요



실온 10일 생존



-20°C 이하의 냉동 조건에서 장기간 생존(수년 - 수십년)



10°C 해수 1개월 생존

손씻기와 개인위생 생활화



식품은 충분히 익혀 먹기



물은 끓여 먹기



조리기구 세척과 소독하기



주변 환경 청결



식중독 발생시 신고



[영양교육 활동지] 올바른 식사 습관을 위한 골고루 달력

1. 달력을 채우기 전 나의 다짐을 작성해요.
2. 내가 먹은 식품을 '하루에 한가지씩' 색칠해요.
3. 모든 식품에 색칠이 되면 완성!

골고루 달력



나의 다짐 _____

