



교 훈
즐거움 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영 양 교 사

12~1월 영양소식지 및 월간식단

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 대설! 특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다**는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."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 날**입니다. 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!

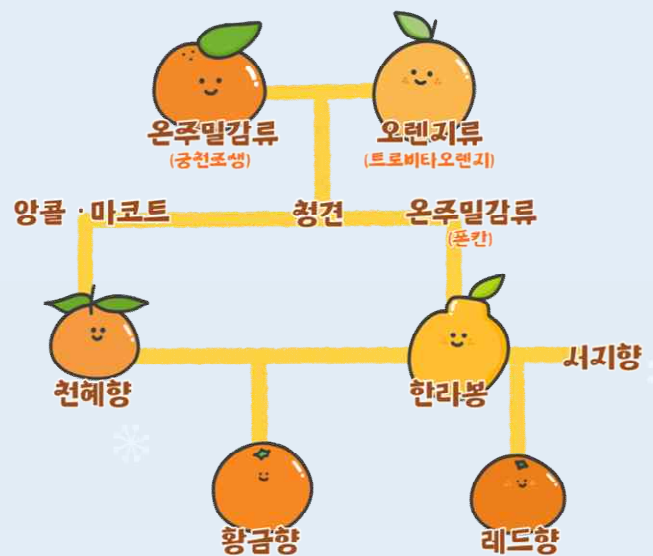
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.






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 (금천조생)	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



12~1월 학교급식 식단 안내



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

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

◇ 학부모님께서는 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 급식하고자 노력합니다!

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

알레르기정보

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

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다.

(당공)
1월 4일 탕수육

12/1 Fri

친환경백미밥
애호박감자고추장국5.6
페스츄리컵 **돈까스**1.2.4.5.6.10.12.13.16.18
라자냐1.2.5.6.12.13
샐러리피클
배추김치9
바나나
653.3/17.4/188.8/2.5

12/4 Mon 생일밥상

12월 생일축하의 날
친환경차수수밥
소고기미역국16
콩나물불고기5.6.10.13
삼색목아채무침5.6
진미채볶음5.6.13.17.19
배추김치9
딸기생크림 **크로와상**1.2.5.6.13
593.5/30.2/150.3/2.7

12/5 Tue

루테인쌀밥
육개장1.5.6.9.13.16
삼겹살구이/상추쌈5.6.10.13
술방울오징어볶음1.5.6.10.13.15.17
배생채(자율)
배추김치9
파인애플
597.8/32.2/127.0/2.5

12/6 Wed 수다날

참치야채비빔밥/초고추장5.6.
계란실파국1
연양식만달불고기/버섯구이2.16
뱅글뱅글소시지1.2.5.6
배추김치9
한라봉 **푸딩**
598.0/22.7/168.4/4.2

12/7 Thu 대설

클로렐라쌀밥
시래기된장국5.6.9
눈꽃치즈 **닭갈비**2.5.6.13.15
연두부/양념장5.6.13
배추김치9
양배추샐러드/키워드레싱1.2.5.6.13
감귤
555.9/28.6/182.0/2.6

12/8 Fri

토마코펜쌀밥12
부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16
가자미카레구이2.5.6.12.16.18
한우불고기낙지볶음면5.6.16
숙갓나물무침
파김치9
햇자몽차
689.5/35.2/154.8/3.3

12/11 Mon

검정쌀밥
잔치국수1.5.6.9
숯불돼지구이5.6.10.12.13
느타리두루치기5.6.13
파채무침5.6.13
볶음김치5.6.9.13
바람떡
664.5/31.8/118.7/3.4

12/12 Tue

친환경울무밥
두부버섯전골5.6.16
카레닭볶음2.5.6.12.13.15.16.18
돈육매추리알장조림1.5.6.10.
부지갱이나물무침
배추김치9
미니크루치1.2.5.6
579.7/35.8/131.0/3.2

12/13 Wed 수다날

도토리묵밥5.6.7.9.13.18
미트볼감자조림2.5.6.10.15.16
오징어김치전1.5.6.9.17
명엽채볶음5.6.13
각두기9
방울토마토12
550.3/18.2/145.9/2.1

12/14 Thu 기린채식데이

찰옥수수밥
꽃게탕5.6.8.13
완두크런치너겟1.2.5.6
우영잡채5.6.13
포항초무침
배추김치9
랜덤미니붕어빵1.2.5.6
608.3/22.5/184.7/3.9

12/15 Fri

친환경찰보리밥
한우갈비탕1.13.16
야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16
고추참치볶음/무조미김5.6.13
아삭이고추된장무침5.6
각두기9
골드키위
577.1/24.3/126.2/4.5

12/18 Mon

차조밥
돈육김치찌개5.6.9.10
닭봉오른구이5.6.13.15
마파두부5.6.10.12.13.18
숙주맛살무침1.5.6.8
배추김치9
비타민주스
651.0/35.9/181.5/3.3

12/19 Tue

아미노밥
바지락순두부찌개5.9.13.18
오리훈제바베큐볶음6.12.15
크림간소새우1.2.5.6.9.13
유채나물무침5.6
총각김치9
군밤/군고구마
622.5/31.5/162.5/3.9

12/20 Wed 수다날

한우장조림버터비빔밥1.2.5.6.16
수제비어묵국5.6.13
닭강정1.5.6.12.13.15
도라지유자청무침13
각두기9
사과
631.3/35.0/123.8/3.4

12/21 Thu

미리 동지 식단
칼슘강화쌀밥
새우탕5.6.9
대파고추장불고기5.6.10.13
계란후라이1.5
삼색나물무침1.5.6.8
배추김치9
팔시루떡
627.2/34.7/152.8/3.4

12/22 Fri 동지

미리 크리스마스 식단
귀리밥
옥수수스프/크루통2.5.6.13.16
바베큐푹립/그린빈스5.6.10.12.18
토마트미트스파게티1.2.5.6.10.12.13.15.16
큐브치즈양상추샐러드1.2.5.6.12
배추김치9
크리스마스케이크1.2.5.6
747.4/20.2/171.6/2.5

MERRY CHRISTMAS



12/26 Tue

혼합잡곡밥5
한우소머리국밥16
파인함박스테이크1.2.5.6.10.12.15.16
떡고구마맛탕5.13
부추겉절이5.6.13
각두기9
딸기요거트2
674.8/18.2/199.9/2.7

12/27 Wed 기린채식데이

스페인 음식 체험의 날
빠에야(발렌시아식)1.5.6.15.18
맑은콩나물국5
꿀대구구이1.5.12.13
링추리스/초코1.2.5.6.13
배추김치9
상그리아(수제)
554.7/25.6/176.0/3.1

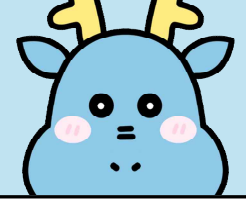
12/28 Thu

찰기장밥
김치우동1.5.6.7.9.13.18
간장오리불고기5.6.13
브로콜리달걀찜1.2.5.9
참나물매실청무침5.6.11.13
배추김치9
724.8/30.3/171.8/3.8

12/29 Fri

친환경현미밥/개슈넛건파래볶음5.13
등뼈 **감자탕**5.6.10.13
깨잎주먹완자전1.2.5.6.15.16.18
두부조림5
양파채절임5.6.13
총각김치9
달콤딸기
646.1/28.4/200.8/3.4

2024갑진년 푸른 용의 해



1/2 Tue

새해
홍국쌀밥
떡국떡국1.16
매운돼지갈비찜5.6.10.13
볼락카레구이2.5.6.12.16.18
호두우영연근조림5.13.14
배추김치9
용케이크예용1.2.5.6.13
683.4/36.5/125.3/2.6

1/3 Wed 생일밥상

1월 생일축하의 날
친환경백미밥
소고기미역국16
닭보쌈/뜨따이1.2.5.6.12.15.16
감자멸치볶음5.6.13
매콤달콤팽이버섯볶음5.6.13
보쌈김치9
화이트슈1.2.5.6
646.0/29.9/155.6/3.0

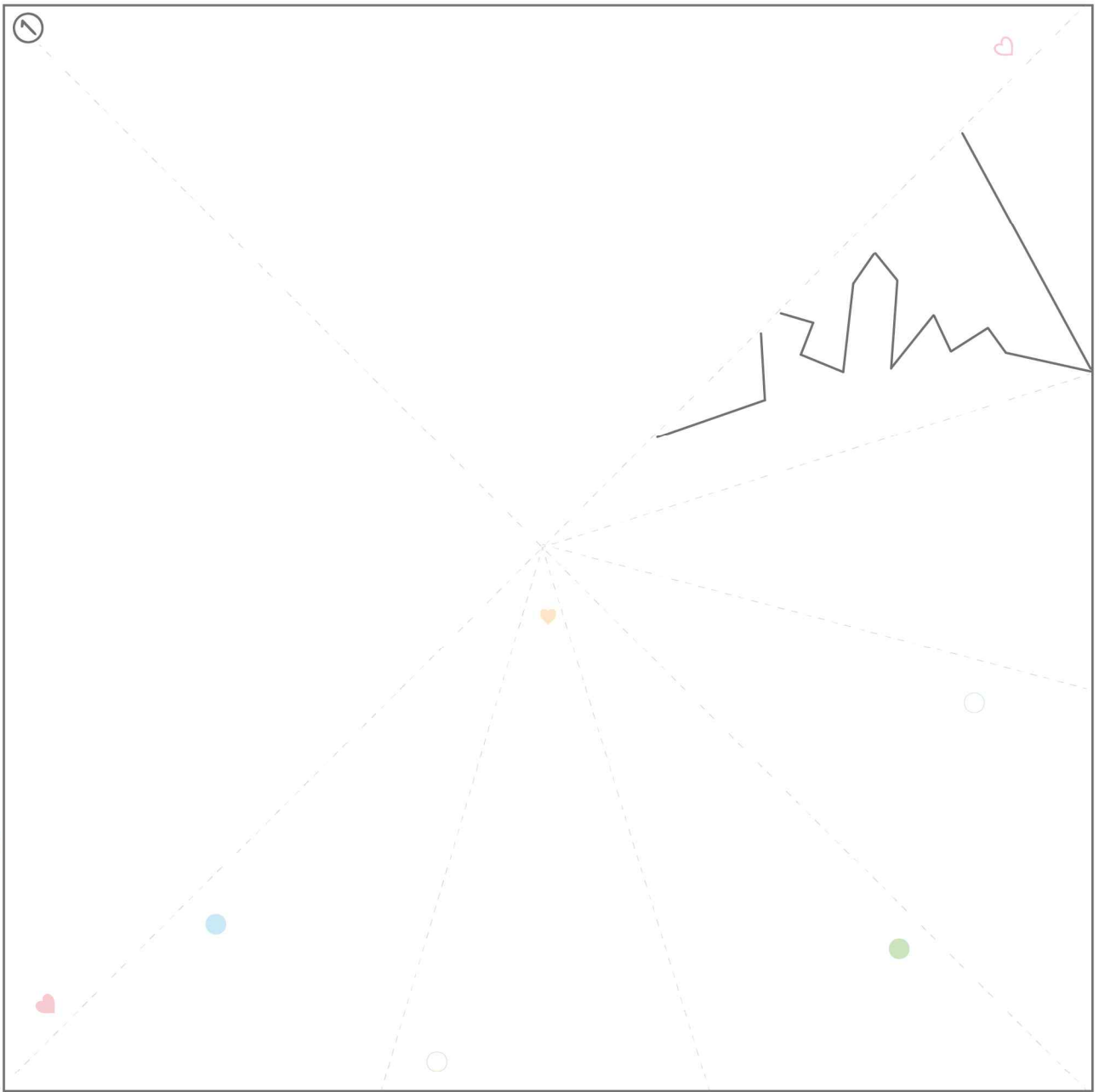
1/4 Thu

작은밥
짜장면5.6.10.13.16
계란실파국1
맛동산탕수육1.4.5.6.10.13
심콩하트단무지
배추김치9
레드향
641.0/24.7/143.6/7.6

졸업식·방학식



눈결정체 만들기



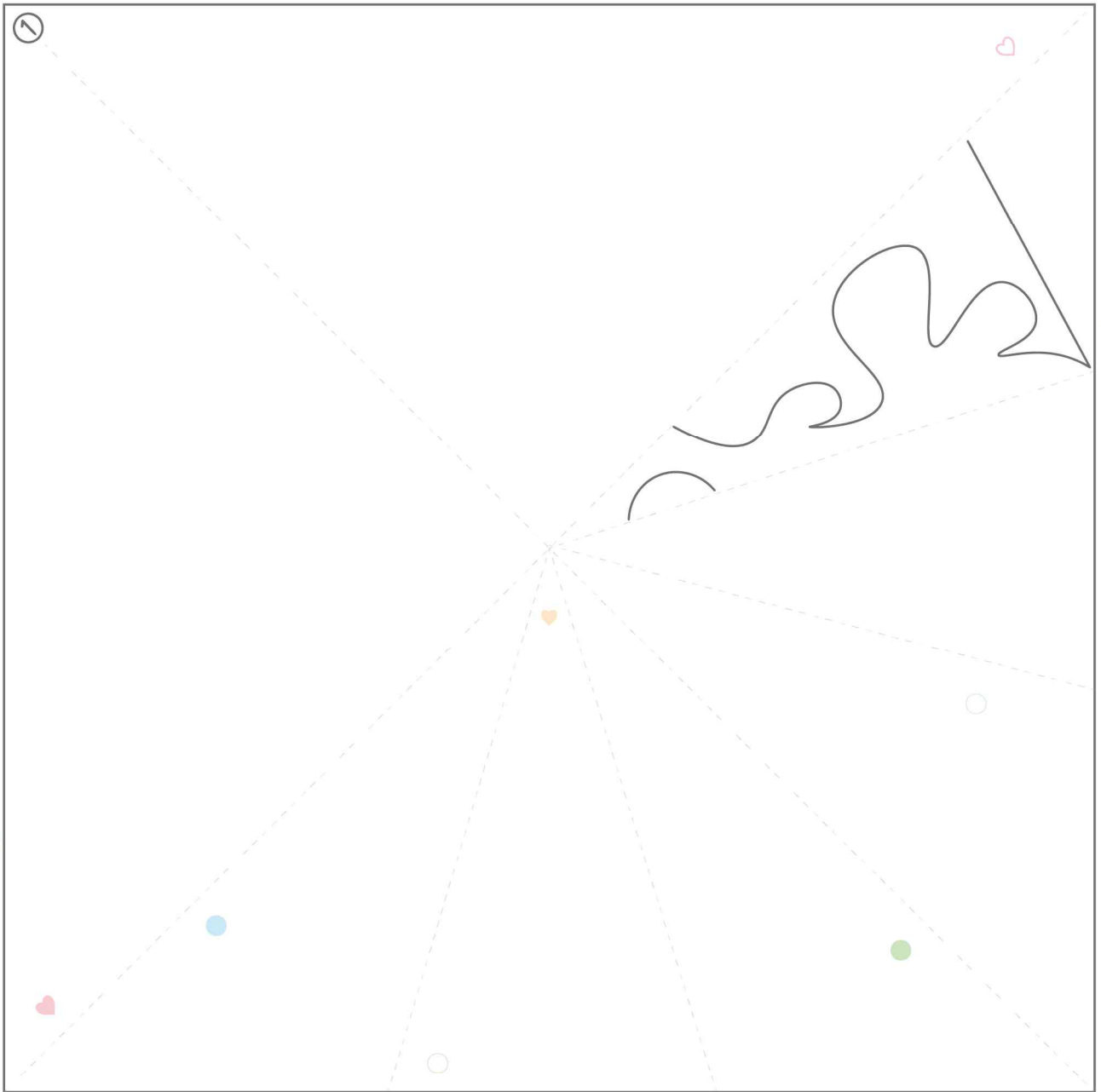
—— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.



눈결정체 만들기



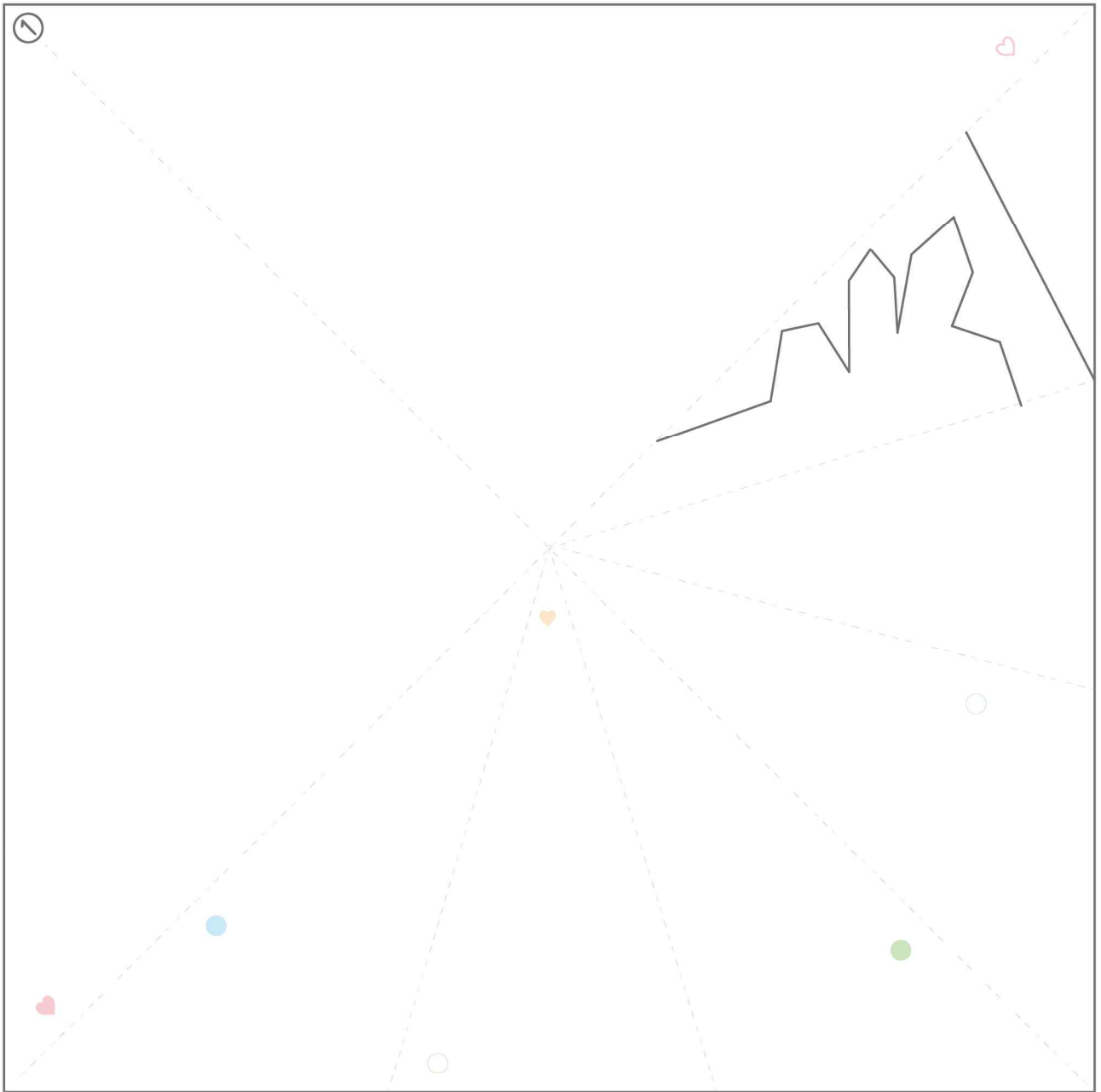
— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.



눈결정체 만들기



—— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.