



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

12월 영양소식지 및 월간식단

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줘요.

생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?



1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.



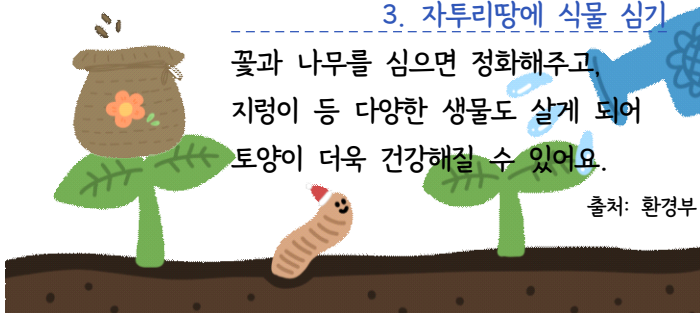
2. 생활 쓰레기 줄이기

분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.

3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

출처: 환경부



세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키위, 딸기 같은 계절 과일을 얹어 먹어요.

프랑스 - 부쉬 드 노엘(Bûche de Noël)



프랑스에서는 크리스마스 때 나무토막 케이크라고 불리는 부쉬 드 노엘을 먹는 풍습이 있어요. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름인데요.

스펀지케이크에 크림을 발라 만듭니다. 이 부쉬 드 노엘은 전년에 때다 남은 딸감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.

독일 - 슈톨렌(stollen)



독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어납니다.

출처: 동아과학

[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력

크리스마스 맛이 어드벤처 달력을 준비했어요. 활용하는 방법을 알아볼까요?



1. 그림이 그려진 활동지를 알록달록 색칠해요.
2. 네모 빈칸에는 우리 친구들이 해보고 싶은 미션을 적어보세요!
3. 그림이 그려진 칸의 세로 부분만 잘라 줍니다.
4. 네모칸의 빈 부분에 풀칠을 한 후 색칠한 활동지를 그 위에 붙여줍니다.
5. 하루에 하나씩 뜯어 나오는 미션을 하며 크리스마스를 함께 기다려요!





12월 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 준비]

①난류 제거식

2일 새알만두국
13일 볶음밥, 팟타이
14일 크런치생선까스
20일 돈코츠라멘
27일 오리혼제
28일 실곤약채소무침
④땅콩 제거식 13일 팟타이
치즈 제거식 7일 김치볶음밥

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

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

12/1 Thu	12/2 Fri
혼합잡곡밥5. 미나리샤브칼국수5.6.16.18. 안동식찜닭5.6.8.13.15.18. 깻잎주먹완자전1.5.6.10.16.19 참나물매실청무침5.6.11.13. 깍두기9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 690.5/33.5/121.8/4.4	친환경차수수밥 감자수제비만두국1.5.6.10.16. 고추장돼지구이5.6.10.13. 새송이어묵볶음5.6.18. 상추치커리무침5.6.13.18. 보쌈김치9.13.18. 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/28.4/106.8/2.9

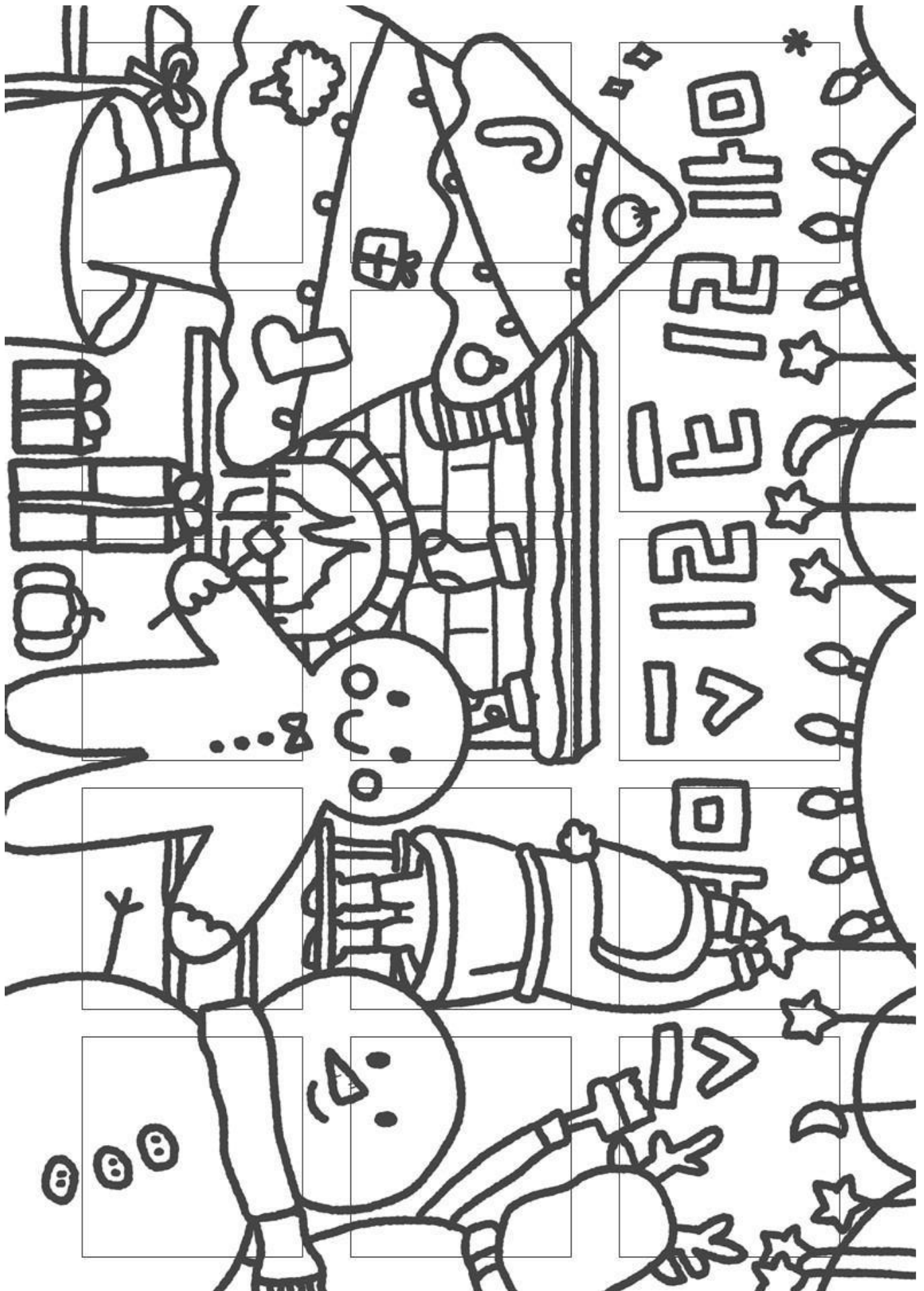
12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed 대설	12/8 Thu	12/9 Fri
친환경백미밥 바지락순두부찌개5.9.13.18. 돈육파인애플탕수육1.2.5.6.10.11.12.13. 매콤감자조림5.6.13.18. 미역줄기볶음 배추김치9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.5/25.3/138/3.3	차조밥 배추된장국5.6.13.18. 고등어김치조림5.6.7.9.13.18. 떡갈비조림2.5.6.10.12.16.18. 건파래볶음5.13. 총각김치9.13. 인절미크리스파롤2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/33/210.3/6.2	눈꽃김치볶음밥2.5.6.9.10.13. 유부장국5.6.9.13.16.18. 고구마채전1.5.6. 소떡소떡5.6.15.16.12. 깍두기9.13. 샤인머스켓음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/18.7/173.6/2.4	찰옥수수밥 닭곰탕5.15. 돈육사태찜2.5.6.10.13. 야채달걀말이1.2.6.10. 청경채된장무침5.6.18. 배추김치9.13. 방울토마토12. * 에너지/단백질/칼슘/철 487.8/31.5/133.3/3.3	친환경찰보리밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15. 닭바베류스스속조림5.6.12.13.15.16.18. 온두부/볶음김치5.6.9.18. 새우살애호박볶음9.13. 총각김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 542.9/34.1/167.1/4.1
12/12 Mon 생일밥상	12/13 Tue	12/14 Wed 수다날	12/15 Thu	12/16 Fri 생일밥상
친환경현미밥 표고버섯미역국13.16. 파인애플스테이크2.5.6.10.12.15.16. 단호박크림떡볶이1.2.5.6.10.16. 큐브치즈양상추샐러드2.5.6.12.16 배추김치9.13. 블랙사파이어포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/19.7/147.1/2.7	* 세계음식체험의날(태국) * 볶음밥(카오팟)1.2.5.6.10.15.16 북어포감자무국5.6. 고구마닭볶음5.6.13.15.18. 볶음쌀국수(팟타이)1.4.5.6.9.18. 배추김치9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/32.4/117.3/3.3	곤드레나물밥&양념장5.6.13.18 짬뽕수제비5.6.9.10.13.17.18. 크런치생선까스5.6./타르타르소스1.5.6. 싸먹는햄5.10. 삼색묵야채무침5.6.18. 배추김치9.13. 감골 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.7/23.7/164.9/3.3	아이노밥 애호박감자고추장국5.6.13.18 간장돼지불고기5.6.8.10.13. 베이컨스크램블에그1.2.6.10. 콩나물초무침5.13. 배추김치9.13. 매콤어묵꼬치5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 526.5/35.2/152.7/3.9	검정쌀밥 낙지연포탕5.6.13.16.18. 숯불오리주물럭5.6.12.13.18. 떡고구마맛탕5.13. 진미채양배추무침5.6.13.17. 배추김치9.13. 랜덤미니붕어빵2.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 659.5/26.4/112.6/3.4
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed 수다날	12/22 Thu 동지	12/23 Fri X-mas밥상
토마코펜쌀밥12. 육개장5.6.13.16.18. 동파육5.6.10.13.18. 마파두부5.6.10.12.13.18. 아삭이고추된장무침5.6.18. 배추김치9.13. 요구르트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/36.1/197.8/4.2	찰기장밥 돈코츠라멘1.2.5.6.10.13.15.16 양념치킨1.2.5.6.12.15.16. 오징어초무침5.6.13.17. 배추김치9.13. 대파크림치즈파이1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/37.3/106.9/2.5	* 향토음식체험의날(전주) * 콩나물국밥5.9.13.17. 떡갈비구이/팽이양파볶음5.6.10.15.16.18. 계란후라이/계첩1.5.12. 삼색나물무침(고사리,무,시금치)5.6.18. 배추김치9.13. 전주초코파이1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/31.3/166.6/5	칼슘강화쌀밥 유부배춧국5.6.9. 숯불닭갈비/고구마무스2.5.6.15.18. 새알팔죽 꼬막살야채무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.1/33.2/199.6/6.3	친환경백미밥 꽃게탕5.6.8.13.18. 통모짜치즈돈까스1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18. 로제스파게티1.2.5.6.10.12.16.18. 삼색모듬피클13. 배추김치9.13. 베이비산타도넛1.2.5.6.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 687.3/25.8/233.6/2.9
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed 수다날	12/29 Thu	12/30 Fri
녹차카테킨쌀밥 돼지갈비김치찌개5.6.9.10.18. 삼치카레구이2.5.6.7.13.16. 곤약채추리알조림1.5.6.13.18. 사과치커리무침 배추김치9.13. 딸기요거트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/31/252.6/5.1	친환경울무밥 느타리버섯국5.13.16. 오리혼제/무쌈1.5.13. 오징어김치전1.5.6.9.17 세발나물초무침5.6.13. 배추김치9.13. 애플망고푸딩2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/25.2/119.6/3.3	도토리묵밥5.6.9.13. 수제치킨까스1.2.5.6.12.15.16. 미니군고구마 실곤약채소무침1.5.6.13. 배추김치9.13. 하동매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/26.2/153.8/3.1	친환경발아현미밥 건새우아육국5.6.9.13.18. 제육볶음5.6.8.10. 별멘츠크스1.2.5.6.10.12.16. 섬초무침 배추김치9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/33.8/187.5/4.4	귀리밥 소고기무국5.16. 닭고기스테이크2.5.6.12.15.16. 상하이해물볶음우동5.6.9.12.17.18. 애호박느타리볶음5.6. 총각김치9.13. 햇자몽주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 653/40.6/132.1/4

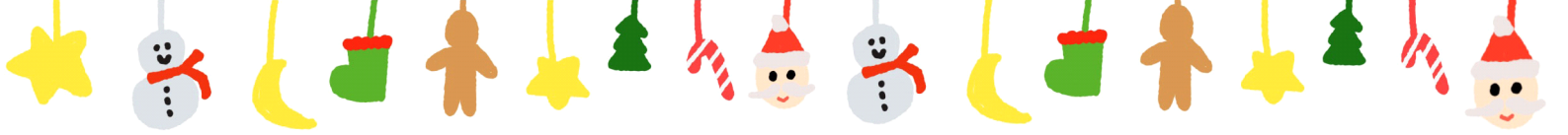
파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

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



[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기





[영양교과 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기

복
합
형
식

오늘은
남김없이
다 먹기!
(국물 제외)

내가 가장
좋아하는
채소는?
()

영양선생님과
하이파이브!

건강간식
만들어 먹기

감사히
잘 먹겠습니다
인사하기

나의
크리스마스
소원은?

동지(22일)
팔죽 먹기

친구에게
좋아하는
음식
소개하기

맛있게
잘 먹었습니다
인사하기

아침밥
챙겨 먹기

포장지에서
유기농,
무농약
인들 마크
찾아보기

내가 가장
좋아하는
과일은?
()

점심 먹고
운동장
산책하기



[영양교육 활동지] 컬러링 숨은 채소, 과일 찾기 (당근, 호박, 바나나, 방울토마토, 브로콜리)

