

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. **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 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!

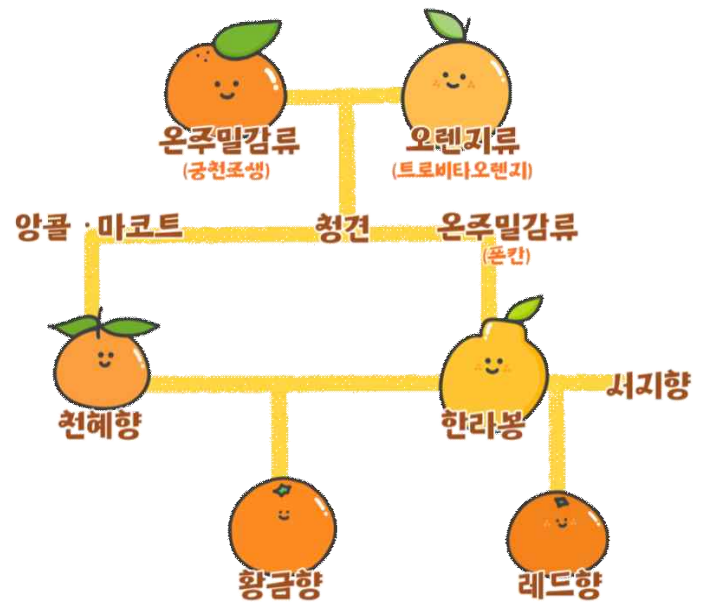
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.





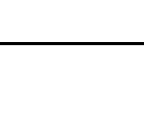
출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울 바람도 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, 참미로



12월 · 1월 학교급식 식단 안내



원산지 안내

◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내!

- * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산)
- * 쇠고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합)
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산
- * 갈치/가공품: 국내산/(외국산), 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
- * 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/(외국산)
- * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국
- * 오징어: 국내산(오징어채: 페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -

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

◇ 영양 및 원산지

<https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk->

급식 보건마당 -> 급식게시판

12/1 **Fri** 그린데이

- 강황라이스샐러드
- 채개장(5.6.13)
- 한식잡채(1.5.6.8.13)
- 판소새우칠리야채볶음(1.5.6.9.12.13)
- 큰치즈오븐구이(1.2.5.6.13)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 645.8/20.1/255.0/2.4

12/4 **Mon**

12/5 **Tue**

12/6 **Wed** 수다날

12/7 **Thu** 현미데이

12/8 **Fri** 그린데이

- 친환경홍국미밥
- 짬뽕수제비(5.6.9.13.17.18)
- 유채된장나물(5.6.13)
- 한우버섯불고기(13.16)
- 브로마요달걀말이*케첩(1.5.12.13)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 580.2/26.9/96.9/2.6

- 후리가케밥(1.5.6.13)
- 참치김치찌개(5.6.9.13.18)
- 로제짬뽕(2.5.6.12.13.15)
- 콩나물볶음(5.6.13)
- 버터플라이새우튀김*소스(1.2.5.6.9)
- 팍두기(9.13)
- 바닐라크림치즈(1.2.5.6)
- *에너지/단백질/칼슘/철 584.2/28.1/146.1/2.6

- 친환경검정쌀밥
- 베트남갈국수(小)(1.5.6.13)
- 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18)
- 자장불고기(5.6.10.13)
- 봄동겉절이(9.13)
- 웃담요구르트(사과)(2.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 583.8/22.3/280.3/4.2

- 친환경찰현미밥
- 물갈비&당면사리(5.6.9.10.13)
- 세발나물(5.6.13)
- 블랙타이거치킨(1.2.5.6.12.15)
- 배추김치(9.13)
- 둥어빵(1.2.5.6)
- *에너지/단백질/칼슘/철 618.5/21.3/49.4/1.8

- 콩나물밥&양념장*구운김(5.6.13)
- 단호박죽(13)
- 냉이된장국(5.6.13)
- 감자채볶음(5.13)
- 삼치데리야끼구이(5.6.12.13)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 628.6/27.0/145.4/6.5

12/11 **Mon**

12/12 **Tue**

12/13 **Wed** 수다날

12/14 **Thu** 현미데이

12/15 **Fri** 그린데이

- 녹차카테킨밥
- 순두부달걀국(1.5.6.13)
- 섬초무침(5.6.13)
- 오리불고기(5.6.13)
- 한돈한우떡갈비(5.6.10.13.15.16)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 623.4/26.3/146.7/3.4

- 밥버거(1.2.5.6.9.10.13)
- 국물떡볶이(1.5.6.12.13)
- 히레마스*소스(1.5.6.10.12.13.18)
- 배추김치(9.13)
- 야쿠르트(2)
- 오레오츄러스(1.2.5.6)
- *에너지/단백질/칼슘/철 569.1/13.8/221.7/1.6

- 친환경기장밥
- 콩나물국(5.9.13)
- 한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18)
- 돼지고구이(5.6.10.13)
- 보쌈김치(9.13)
- 굴
- *에너지/단백질/칼슘/철 635.9/32.0/278.0/2.8

- 친환경발아찰현미밥
- 한우곰탕(1.5.6.13.16)
- 도토리묵&돌깨양념장(5.6)
- 고구마달걀비(5.6.13.15)
- 석박지(9)
- 초코칩설기(1.2.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 620.3/26.0/67.5/3.4

- 숙된장국(5.6.13)
- 떡낙지볶음(5.6.13)
- 양배추참치덮밥(1.5.6.13.18)
- 새우꼬치*칠리소스(1.2.5.6.9)
- 팍두기(9.13)
- 또띠아고르곤졸라(1.2.5.6.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 633.6/28.4/210.7/4.2

12/18 **Mon**

12/19 **Tue**

12/20 **Wed** 수다날

12/21 **Thu** 현미데이

12/22 **Fri** 그린데이

- 친환경잡곡밥(5)
- 소고기무국(5.6.13.16)
- 돈사태갈자조림(5.6.10.13.18)
- 곰피미역초무침(5.6.13)
- 오리훈제채소볶음(1.2.5.6.13)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 596.1/28.5/82.1/2.7

- 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.17.18)
- 해물쌀국수(5.6.9.10.13.15.16.17.18)
- 넵&칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18)
- 팍두기(9.13)
- 오이고추양파지(5.6.13)
- 파인애플
- *에너지/단백질/칼슘/철 610.5/22.8/139.4/2.6

- 친환경검정쌀밥
- 건새우아욱국(5.6.9.13)
- 오향장육(2.5.6.10.12.13.16.18)
- 어묵볶음(1.5.6.13)
- 보쌈김치(9.13)
- 웃담요구르트(딸기)(2)
- *에너지/단백질/칼슘/철 647.3/31.9/354.2/3.0

- 친환경찰현미밥
- 마라탕(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18)
- 연근집양상추샐러드&흑임자D(1.5.12.13)
- 등심궤바로우(1.5.6.10.13)
- 배추김치(9.13)
- 포도워터젤리(지)(10.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 640.3/15.8/104.0/3.9

- 오징어덮밥(5.6.13.17)
- 농심치킨
- 김치볶음&온두부(5.9.13)
- 단팔죽(13.14.19)
- 동치미(9.13)
- 루돌프초코브라우니(1.2.5.6)
- *에너지/단백질/칼슘/철 585.2/21.7/81.5/1.7

12/25 **Mon** 성탄절

12/26 **Tue**

12/27 **Wed** 수다날

12/28 **Thu** 현미데이

12/29 **Fri** 그린데이



- 작은김치볶음밥(5.6.9.13)
- 콩파오파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18)
- 혜화동치즈돈파스(1.2.5.6.10.12.13)
- 배추김치(9.13)
- 크림스프(2.5.6.13)
- 오이피클(13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 598.1/19.6/84.3/1.7

- 친환경홍국미밥
- 고기국수(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
- 속보이는편육이만두(1.5.6.9.10.13.18)
- 갈치소금구이(5)
- 팍두기(9.13)
- 굴이랑한라봉과즙(1.2.5.6)
- *에너지/단백질/칼슘/철 618.7/31.1/80.4/2.5

- 친환경발아찰현미밥
- 제육볶음(5.6.10.13)
- 한우갈비탕(1.5.6.13.15.16)
- 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 갯김치(9.13)
- 양상추쌈&쌈장(5.6.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 655.7/30.8/177.8/3.3

- 친환경잡곡밥(5)
- 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18)
- 궁중떡볶이(5.6.13)
- 수제오징어튀김(5.6.13.17)
- 배추김치(9.13)
- 올외장야채(13)
- 한라봉차(13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 631.5/29.2/105.6/1.9

1/1 **Mon** 신정

1/2 **Tue**

1/3 **Wed** 수다날

1/4 **Thu** 현미데이

1/5 **Fri** 종업식 · 졸업식



- 귀리밥
- 사골떡국(1.5.6.13.16)
- 달걀볶음(5.6.13.15)
- 요거트사과향도샐러드(1.2.5.6.11.12.13)
- 싸먹는햄&케첩(5.6.10.12.13)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 605.7/25.2/94.0/2.4

- 작은밥
- 해물자장면(2.5.6.9.10.13.17)
- 달걀파국(1.5.6.13)
- 콩나물무침(5.13)
- 바사삭돼지후라이드*소스(1.2.5.6.10.13)
- 배추김치(9.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 630.0/30.0/133.0/2.7

- 친환경찰현미밥
- 비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16)
- 두부된장국(5.6.13)
- 냉이나물(5.6.13)
- 목살오븐구이(5.6.10.13)
- 보쌈김치(9.13)
- 달바라메(2.13)
- *에너지/단백질/칼슘/철 648.9/24.3/190.4/4.7



- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.
- ◇ 매주 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ <https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk-> 급식 보건마당 -> 급식게시판

