



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.



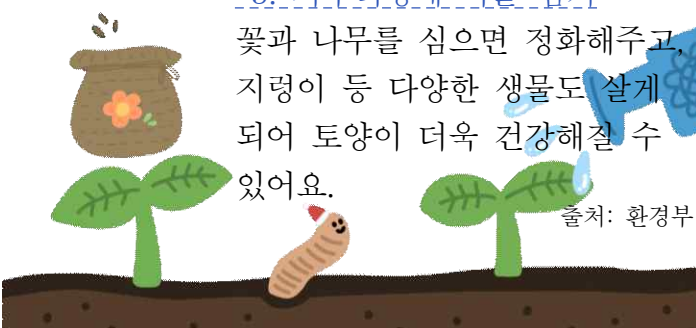
### 2. 생활 쓰레기 줄이기

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

## 급식 식단 안내

					12/1
					금
중식	<p style="text-align: center;"><b>◆식재료 원산지◆</b>  <b>(변동 있을시 별도표기)</b>  <b>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,</b>  <b>쇠고기:국내산(한우)/국내산,</b>  <b>돼지고기/가공품:국내산/국내산,</b>  <b>닭고기/가공품:국내산/국내산,</b>  <b>오리고기/가공품:국내산/국내산,</b>  <b>명태/가공품:러시아산/러시아산,</b>  <b>주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,</b>  <b>다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)</b>  <b>콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,</b>  <b>오징어:국내산,</b>  <b>런천미트:돼지고기(국내산),닭고기(국내산),</b>  <b>베이컨:미국,네덜란드,캐나다산,</b>  <b>바지락살:국내산</b>  <b>계:중국산</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인텔리 카레 (2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 미니 핫도그 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18)</li> <li>• 무장아찌무침 (13)</li> <li>• 모듬버섯짬뽕볶음 (6.9.13.17.18)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 납작복숭아주스 (11.12.13)</li> </ul>
					<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.8/31.6/260.6/3.2</p>
석식					<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>• 순대국 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 갯잎&amp;무쌈</li> <li>• 오이고추쌈장무침 (5.6)</li> <li>• 지삼선 (1.5.6.12.13.18)</li> <li>• 돈마호크&amp;채소구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 배추겉절이 (9.13)</li> <li>• 청포도주스 (11.12.13)</li> </ul>
					<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 2,171.9/65.0/585.7/15.7</p>

### \* 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

## 급식 식단 안내

	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>부대찌개 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>부추창편&amp;양념간장 (1.2.5.6.10.13.16.18)</li> <li>가지찜(5.6.13.16)</li> <li>파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>과일(귤)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>고추자장면 (1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>해물짬뽕순두부찌개 (5.6.8.9.10.13.17.18)</li> <li>돈육&amp;버섯강정 (1.2.4.5.6.10.12.13)</li> <li>반달단무지</li> <li>웃담요구르트(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치마요주먹밥 (1.5.16.18)</li> <li>팽이버섯유부된장국 (5.6)</li> <li>4색 오이피클(13)</li> <li>청년다방 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>김말이튀김/치즈스틱 (1.2.5.6.12.13.16.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>포도워터젤리(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>점보 유부초밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18)</li> <li>제주고기국수 (1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>김치만두찜 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>오이고추쌈장무침(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>비타민주스</li> </ul>	급식없음
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,256.0/62.1/150.6/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,256.0/62.1/150.6/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,359.9/35.6/405.6/15.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,199.2/60.2/512.4/7.8	
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>차돌된장찌개(5.6.16)</li> <li>로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>연근오이참깨샐러드(1.5)</li> <li>치즈볼(1.2.5.6.9)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아이스크림 (1.2.5)</li> </ul>	2학기 2차고사	2학기 2차고사	2학기 2차고사	급식없음
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,555.0/77.1/517.6/6.6				

### \* 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

## 급식 식단 안내

	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>시래기된장국(5.6)</li> <li>로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>브로콜리참깨소스무침 (1.5.6.13)</li> <li>새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>과일(오렌지)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>한우마라탕(1.5.6.13.16)</li> <li>떡갈비&amp;콩나물부추무침 (5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>오이고추쌈장무침(5.6)</li> <li>돈육해물잡채(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>신의주순대국 (2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>깻잎겉절이(5.6.13)</li> <li>지삼선(1.5.6.12.13.18)</li> <li>돈마호크&amp;채소구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>아이스크림 (1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>돼지갈비찜 (5.6.10.13.18)</li> <li>3색 나물(5.6)</li> <li>에그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>초코파운드케이크</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>닭다리삼계탕(5.6.15)</li> <li>무장아찌무침(13)</li> <li>오징어김치전 (1.6.9.17)</li> <li>간풍탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>지역산음료수(2.13)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,214.4/47.6/256.1/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,273.6/44.2/230.8/7.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,641.2/44.9/298.9/8.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,143.5/51.5/155.5/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.1/51.1/127.9/9.8
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩파오치킨파스타,&amp;치킨스테이크 (1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> <li>우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>양상추과일샐러드/요거트 드레싱(1.2.5.6.12)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>또띠아치킨랩 (1.2.5.6.9.15.18)</li> <li>치즈케이크</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>부대찌개(라면사리 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>매콤진미채조림 (5.6.13.17)</li> <li>묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>에그타르트(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>데리야끼훈제오리덮밥 (2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>얼큰콩나물국(5.6)</li> <li>4색 오이피클(13)</li> <li>자메이카장각닭다리구이 (1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>지역산음료수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18)</li> <li>양파부추초절이(5.6.13)</li> <li>리얼고구마고로케 (1.5.6)</li> <li>오리훈제&amp;머스터드, 무쌈 (1.2.5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>과채주스(11.13)</li> </ul>	<b>학교축제날</b>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,148.7/37.1/251.1/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,090.6/51.9/144.8/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,181.5/49.5/205.6/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,074.5/37.3/135.0/4.8	

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 급식 식단 안내

	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 비빔막국수(3.5.6.13)</li> <li>• 두부 된장국(5.6.10)</li> <li>• 수제족발(불족발)(5.6.10.13)</li> <li>• 갯잎&amp;무쌈</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 바람떡/3개75g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버섯나물밥&amp;양념간장(5.6.13)</li> <li>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>• 양배추숙쌈/쌈장/28g(5.6)</li> <li>• 닭볶음탕(5.6.13.15)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 비타민주스(2.11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 데리야끼훈제오리덮밥(2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 양상추과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12)</li> <li>• 자메이카장각닭다리구이(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 웃담요구르트(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치삼겹볶음(5.6.9.10.13)</li> <li>• 친환경찰흑미밥</li> <li>• 한우육개장(1.5.6.13.16)</li> <li>• 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 얼큰해물짬뽕면(1.5.6.7.8.9.13.17.18)</li> <li>• 부추양파겉절이(9.13)</li> <li>• 오리훈제&amp;머스터드, 무쌈(1.2.5.6.10)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 초코츄러스</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,373.5/67.0/232.5/6.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,256.1/50.7/220.9/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,109.4/52.9/175.8/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,227.8/58.2/210.7/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,106.9/44.8/208.3/7.9
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18)</li> <li>• 양운센 샐러드(1.2.5.6.9.12.13)</li> <li>• 춘권튀김(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 수제 청포도 에이드(2)</li> </ul>	1,2학년 모의고사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경찰흑미밥</li> <li>• 한우마라탕(1.5.6.13.16)</li> <li>• 수제족발(5.6.10.13)</li> <li>• 상추쌈&amp;쌈장(5.6)</li> <li>• 실곤약무침(5.6.13)</li> <li>• 배추겉절이(9.13)</li> <li>• 탕후루(굴)(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 달콤한단호박스프(2.5.6.13.16)</li> <li>• 불고기버거(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16)</li> <li>• 4색 오이피클</li> <li>• 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 롱치즈스틱(1.2.5.6)</li> <li>• 크랑글컷 감자튀김&amp;디핑소스(1.2.5.6.12.13)</li> <li>• 콤부차(11.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 물갈비/당면(5.6.10.13)</li> <li>• 매콤사각어묵채볶음(1.5.6.13)</li> <li>• 불고기양배추전(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 요거트초코볼(2)</li> <li>• 미니도시락김</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,302.8/40.1/160.5/12.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,176.7/65.5/266.5/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,630.6/44.2/532.7/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,032.7/39.7/305.1/4.0

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 급식 식단 안내

	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
	월	화	수	목	금
중식	크리스마스	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토핑유부초밥</li> <li>• 매콤쌀국수 (5.6.13.15.16.18)</li> <li>• 치킨무</li> <li>• 하프베이크치킨 (2.5.6.12.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 마시는프로바이오틱스 (5.11.13)</li> </ul>	방학식		
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,612.3/59.9/128.4/9.2			
석식		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18)</li> <li>• 탄탄면 (1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18)</li> <li>• 김치만두찜 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>• 꼬들단무지무침</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오렌지망고쥬스(11.13)</li> </ul>			
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,365.3/42.5/323.3/5.5			

### \* 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