



12월 영양교육소식지

동지

-  24절기의 하나로, 1년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 날이에요. 양력으로 12월 22~23일이 동지예요.
-  동지에는 동지팥죽을 먹어요. 팥을 고아 죽을 만들고 여기에 찹쌀로 만든 단자를 넣는데, 단자는 새알만한 크기라 새알심이라 불러요.

 선생님, 동지에는 왜 팥죽을 먹어요?

 팥의 붉은색이 귀신을 쫓아준다고 믿었기 때문에 팥을 먹었어요!

 선생님, 12월 22일에 팥죽이 만나와요!

 동짓날이여도 동지가 음력으로 11월 10일 안에 들면 **애동지**라고 해요. 올해는 음력 11월 10일인 애동지예요. 애동지는 어린아이들에게 나쁘다고 하여 팥죽을 먹지 않아요. 영양선생님이 팥죽대신 준비한 **팥시루떡**을 먹어보아요!

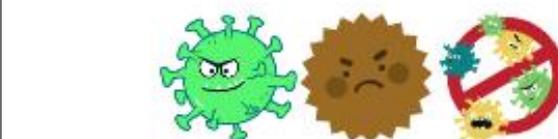
 팥은 아토피 피부염, 기미 제거에 도움을 줘요. 또한 칼륨이라는 무기질이 풍부하여, 짠 음식을 먹을때 섭취되는 나트륨이 잘 배출할 수 있도록 도와줘요.

 팥죽 또는 떡으로 먹기 어렵다면, 팥빙수에 있는 팥을 먹거나 빵에 앙금으로 넣어서 먹어보는건 어떨까요?



겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하여 감기가 쉽게 걸릴 수 있어요. 감기를 이겨내려면 **비타민이 많은 채소와 신선한 과일**을 충분히 섭취해야 해요. 그리고 춥다고 집에만 있지 말고 **가벼운 운동**도 필수!



나는 식중독균이야!
나는 만성친구들 몸에 숨어있다가 음식을 나눠 먹을때 다른 친구들에게 옮겨가! 내가 몸속에 들어가면 구토, 설사, 발열을 일으키지! 아프지 않으려면 **내가 받은 음식만 먹어야해** 명심해 만성친구들!

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우
- 축산물가공품: 국내산 /고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 꽃게:국내산
- 주꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치:국내산, 세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국, 칠레, 페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

❀ 12월 학교급식 식단 안내 ❀

우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다

◇ 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 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.

				12/1
				친환경차조밥. 쇠고기미역국.(5.6.16) 부추무침.(5.6.13) 아몬드멸치볶음.(5.6.13) 닭훈제&소스.(5.6.13.15) 배추김치.(9) 딸기.
12/4	12/5	12/6(수다날)	12/7	12/8
찰보리밥. 나가사끼짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 숯불갈비오리 애호박새우젓볶음.(9) 총각김치.(9) 브레드이발소슈크림빵 (1.2.5.6)	차수수밥. 맑은콩나물국.(5.6) 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.18) 치킨찹스테이크 (5.6.12.13.15.18) 스테비아방울토마토.(12)	찰흑미밥. 시금치된장국.(5.6) 돼지고기수육(삼)&쌈장 (5.6.10) 울릉도명이나물 두부떡강정 (1.2.5.6.12.13) 배추겉절이.(9.13) 보로로요구르트(2)	클로렐라밥. 한우갈비탕.(16) 시금치나물. 우삼겹떡볶이 (1.5.6.12.13.16) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치.(9) 골드파인애플.	혼합잡곡밥.(5) 참치김치찌개.(5.9) 고사리나물. 어항가지튀김 UFO떡쌈 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 배추김치.(9) 초코링요거트(2.5.6)
12/11	12/12(고기없는날)	12/13(수다날)	12/14	12/15
홍국쌀밥. दन육김치찌개.(5.9.10) 근대된장무침.(5.6) 모듬버섯볶음.(5.6.13.18) 한우떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 배추김치.(9) 마시는딸기요거트.(2)	두부카레라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 달걀실파국.(1) 도토리묵야채무침(5.6.13) 간소새우야채볶음 (1.5.6.9.12.13) 배추김치.(9) 눈꽃치즈과일샐러드(망고 드레싱)(1.2.5.6.12)	찰현미밥. 불낙전골.(5.6.16) 마라갈비찜 (2.5.6.10.12.13.16.18) 숙주나물무침. 오지치즈후라이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치.(9)	친환경귀리밥 순두부백탕.(1.5.9.18) 크림떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16) 오징어볶음&소면 (5.6.13.17) 총각김치.(9) 새콤달콤감귤. 크런치닭꼬치 (2.5.6.12.13.15)	친환경서리태파쇄밥.(5) 소고기무국.(5.6.16) 매콤소불고기(5.6.13.16) 한식잡채.(1.5.6.10.13) 봄동겉절이(9.13) 바스크치즈케이크 (1.2.5.6)
12/18	12/19	12/20(수다날)	12/21	12/22(동지)
차수수밥. 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제야채볶음 (5.6.13.18) 참치마파두부 (5.6.10.12.13.18) 깍두기.(9) 한라봉 녹차무쌈.	혼합잡곡밥.(5) 베트남쌀국수.(16) 한우갈비찜.(5.6.13.16) 속갓두부무침.(5) 배추김치.(9) 감자빵(1.2.5.6)	마제덮밥(1.10) 근대두부된장국.(5.6) 오이도라지초무침(5.6.13) 부링클치킨.(1.2.5.6.15) 배추김치.(9) 샤인머스켓.	찰흑미밥. 한우떡국.(1.5.6.16) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 무말랭이무침.(5.6.13) 채소계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치.(9) 크림치즈파배기(2.6)	홍국쌀밥. 용가리어묵국(1.5.6) 청포묵김가루무침.(5.6) 포크찹스테이크 (5.6.10.12.13.18) 배추김치.(9) 우리밀핵센하우스 (1.2.5.6) 팔시루떡
12/25(크리스마스)	12/26	12/27(수다날)	12/28	12/29(졸업식)
	친환경귀리밥 돼지감자탕.(5.6.10) 졸면야채무침.(5.6.13) 한입돈까스.(1.5.6.10) 총각김치.(9) 꿀설기.	수제맥모닝햄버거 (1.2.5.6.10.12.16.18) 한방닭죽.(15) 한우사태메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 요거트샐러드.(2.12.13) 배추김치.(9) 납작복숭아하니블랙티 (11.13)	후리가케작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6) 모듬야채구이 돈마호크.(6.10.12.13) 배추김치.(9) 허쉬토피넛아이스크림 (1.2.5)	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr>학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.