

12월 영양교육소식지

퍼낸이: 교 장 김은정
살핀이: 교 감 김영인
만든이: 영양교사 김희리

★ 동지, 겨울간식이야기, 명태

[밤이 가장 긴 날, '동지']

- ▶ 우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다.
- ▶ 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

[호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기]

1. 호떡



- ▶ 밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, **오랑캐 '호(胡)'와 우리말인 '떡'**이 합쳐진 이름입니다.

호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

2. 붕어빵

- ▶ 붕어빵은 1930년대에 일본의 '다이야키(たい焼)'라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다.



생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

3. 찐빵 / 호빵



▶ 가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서도 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다.

비슷한 음식으로는 **중국의 바오쯔(包子)**가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

[겨울 식재료, '명태']

- ▶ 2월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바싹 말린 명태

출처:잇다스튜디오,두산백과,한국민속대백과사전
명태 이름,생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?/한국수자원공단블로그

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

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

❀ 12월 학교급식 식단 안내 ❀

12/2	12/3	12/4 (수다날)	12/5	12/6
차수수밥. 새우물만둣국 청포묵김가루무침. 제육볶음. 배추김치. 탕글보득핫도그. * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/30.3/188.7/2.3	찰현미밥. 한방달콤탕. 한우사태메추리알장조림. 부추무침. 갈치카레구이 깍두기. 황치즈쿠기 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/35.9/188.8/4.0	혼합잡곡밥. 달걀살파국. 감자햄볶음. 마라샹궈 총각김치. 한라봉퓨딩. * 에너지/단백질/칼슘/철 535.1/26.0/315.6/6.1	찰흑미밥. 쇠고기미역국. 미나리무침. 펜네크림파스타 치킨칩스테이크 배추김치. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.7/27.8/203.1/2.4	카스테라 유기농플레인요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 400.8/11.6/126.5/0.9
12/9	12/10 (고기없는날)	12/11 (수다날)	12/12	12/13
혼합잡곡밥. 한우하트떡국 돼지갈비찜. 한식잡채. 배추김치. 골드파인애플. * 에너지/단백질/칼슘/철 572.9/27.2/104.5/2.6	두부카레라이스. 김치콩나물국. 새콤오이무침. 에비야끼 총각김치. 블루베리설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.0/16.6/178.0/2.2	홍국쌀밥. 돈육김치찌개. 베이컨스크램블에그. 요거슈프림치킨. 깍두기. 꿀떡. * 에너지/단백질/칼슘/철 582.4/35.8/142.3/2.8	나물비빔밥. 차돌박이된장찌개. 무생채. 바베큐야채볶음 간장양념. 약고추장. 유기농딸기요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/36.3/151.9/2.9	찰보리밥. / 소고기무국. 고들단무지무침. 짜장찜닭 마라마파두부 배추김치. 사과. *에너지/단백질/칼슘/철 532.0/31.1/180.2/3.3
12/16	12/17 (테마의날)	12/18 (수다날)	12/19	12/20
차수수밥. 돼지감자탕. 숙주나물무침. 오징어대패불고기. 깍두기. 슈크림고리붕어빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 801.8/28.7/177.2/2.6	찰보리밥. 애호박고추장찌개 모듬야채장아찌 상추튀김(오징어) 육즙가득떡갈비. 배추김치. 딸기. * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/27.7/216.1/4.9	혼합잡곡밥. 잔치국수. 도토리묵야채무침. 대패오리불고기. 치즈회오리감자 배추김치. * 에너지/단백질/칼슘/철 684.6/20.4/133.6/2.7	찰현미밥. 부대찌개. 가지나물. 수제오징어김치전. 삼치데리야끼구이. 총각김치. 꿀토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/28.7/149.7/2.1	찰흑미밥. 인절미팔죽 돼지고기순두부찌개. 오이도라지초무침. 닭봉데리야끼구이. 배추김치. *에너지/단백질/칼슘/철 598.5/35.7/168.2/3.3
12/23	12/24	12/25(크리스마스)	12/26	12/27
클로렐라밥. 한우갈비탕. 고등어무조림. 오이고추된장무침. 깍두기. 친환경고기만두 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.4/26.8/148.9/4.2	김가루밥 미트볼토마토파스타 수제소시지야채볶음. 배추김치. 두바이초코케이크 요거트과일샐러드 양송이크림스프. * 에너지/단백질/칼슘/철 942.8/28.3/202.2/5.0		찰보리밥. 황태채두부국. 닭목은지조림 시금치나물. 총각김치. 딸기생크림크로플 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/27.1/201.9/3.0	혼합잡곡밥. 열갈이된장국. 돼지고기수육(삼)&쌈장. 메추리알떡볶이. 배추겉절이. 새콤달콤감귤. 친환경상추쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 692.2/22.8/197.4/2.7
12/30	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.			

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

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

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