

12월 22일은 동짓날



2021년 12월 22일은 동지입니다.

예로부터 동지는 우리나라의 24절기의 하나로, 24절기는 태양의 위치에 따라 계절을 자세히 구분하기 위해 만들었습니다.



동지는 어떤 날일까요?

동지는 24개의 절기 중 22번째 절기입니다. 일 년 중에서 밤이 가장 길고, 낮이 가장 짧은 날입니다. 우리나라에 호랑이가 살았던 옛날에는 동짓날을 '호랑이가 장가가는 날'이라고도 부르기도 했습니다.

이 날이 지나면, 다시 낮이 길어지는 날이 시작되기 때문에 작은 설이라고도 표현하기도 합니다.

동지에는 어떤 음식을 먹나요?



‘동지팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다.’라는 말을 들어보셨나요?

동지에는 동지팔죽을 먹습니다. 팔을 꼭 고아 죽을 만들고, 여기에 참쌀로 새알만한 크기로 만든 새알심을 넣고 끓인 것이 동지팔죽입니다.

그렇다면 동지에는 왜 꼭 동지팔죽을 먹을까요?

여기에는 옛날이야기 하나가 담겨있습니다.

옛날에 어느 집안에 아들이 있었는데, 그 아들이 동짓날에 죽어 전염병을 일으키는 귀신이 되었다고 합니다. 그런데 그 아들이 죽기 전에 붉은 팔을 무서워해서 동짓날에는 항상 붉은 팔죽을 쑤어 귀신과 전염병을 물리친다는 이야기가 전해져 내려오고 있습니다.

팥은 어떤 음식인가요?



팥이 가득 들어간 찐빵이나 봉어빵, 팥빙수를 떠올려보세요. 설탕이 없던 옛날에는 팥을 이용해서 단맛을 내고는 했습니다.

이렇게 단맛을 내는 팥은 변비와 붓기제거에 좋습니다. 하지만 한 번에 너무 많이 먹으면 속이 쓰리거나 몸이 차가워질 수 있어요.

@출처: 「국립민속박물관 한국세시풍속사전」

노로바이러스 식중독 예방요령

노로바이러스란?

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 바이러스.



식품의약품안전처

노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

주요 증상

설사, 구토, 구역질, 복통



기타 증상

발열, 두통, 몸살



식품의약품안전처

노로바이러스 식중독 감염경로

음식 또는 물 또는 환경



식품의약품안전처

노로바이러스 식중독 예방요령



식품의약품안전처

🍴 12월 학교급식 식단 안내 🍴

◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. **우리 학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다.		12/1 Wed 생일밥상 오리훈제볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 김가루실파무침(13.) 들깨순대볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.) 초코에바나나롤스틱케이크(1.2.5.6.10.)	12/2 Thu 친환경검정쌀밥 불낙전골(5.6.13.16.18.) 순살아귀콩나물찜(5.6.13.18.) 시금치프리카타타(1.2.5.10.12.13.) 근대된장무침(5.6.) 백김치(9.13.) 바람떡(5.13.)	12/3 Fri 친환경귀리밥 쇠고기버섯맑은탕(5.6.13.16.18.) 울방개묵김무침(5.6.13.18.) 오징어볶음(5.6.13.17.18.) 들깨순대볶음(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플
12/6 Mon 친환경영양잡곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.16.18.) 허브치킨플로레티&소스(1.2.5.13.15.) 배추김치(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.)	12/7 Tue 친환경찰기장밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 건취나물들깨볶음(5.6.) 총각김치(9.) 햄치즈브리또(1.2.5.6.10.15.16.18.)	12/8 Wed 수다날 베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.18.) 시금치된장국(5.6.9.13.) 가지나물무침(5.6.) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과	12/9 Thu 친환경귀리밥 한우갈비탕(2.3.5.13.16.) 오징어제육볶음(5.6.10.13.17.18.) 참나물무침(5.6.13.) 야채도시락김(13.) 깍두기(9.) 쫄면더블치즈볼(1.2.5.6.)	12/10 Fri 친환경발아현미밥 오징어무국(13.17.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 돈육훈제부추무침(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)
12/13 Mon 친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 중화풍브로콜리찜(5.6.13.18.) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13.18.) 닭카레츄(2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 미니스트로베리필드도넛(1.2.5.6.)	12/14 Tue 친환경검정쌀밥 찜빵순두부국(5.6.9.10.13.17.18.) 썩갠팽이버섯무침(5.6.) 연양식불고기&어린잎샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 씨없는청포도(12.)	12/15 Wed 수다날 삼겹살김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.) 북어채감자국(1.13.) 저염오이지무침(5.6.13.18.) 통살닭꼬치오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 허니유자봉주스(13.)	12/16 Thu 친환경영양잡곡밥(5.) 아귀탕(5.6.13.18.) 미나리고추장무침(5.6.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.13.15.) 대패오리숙주볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 팔이통통꼬마찜빵(1.2.5.6.)	12/17 Fri 친환경서리태파쇄밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.) 한우버섯불고기(4.5.6.13.16.) 백김치(9.13.) 골드파인애플
12/20 Mon 친환경영양잡곡밥(5.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 홍진미채조림(5.6.13.17.) 청경채된장무침(5.6.) 돈육간장숙주볶음(5.6.10.13.18.) 우리쌀전통씨앗호떡(1.2.4.5.6.14.19.) 총각김치(9.)	12/21 Tue 친환경검정쌀밥 우렁감자된장국(5.6.9.13.18.) 느타리호박볶음(5.6.9.) 목살한입스테이크&마늘구이(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 멜론	12/22 Wed 수다날 치킨마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 황태맑은국(1.5.6.13.18.) 심콩하트단무지(13.) 마파두부(4.5.6.10.12.13.18.) 꼬마붕어빵(1.2.5.6.16.) 배추김치(9.13.)	12/23 Thu 친환경발아현미밥 한우맑은장국(5.6.13.15.16.18.) 깻잎순볶음(5.6.) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13.18.) 순살갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.) 삼색꿀떡(5.13.)	12/24 Fri 친환경귀리밥 우리밀도토리수제비(5.6.13.18.) 열갈이된장무침(5.6.) 눈꽃가득로제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 크림에빠진루돌프(1.2.5.6.10.13.)
12/27 Mon 친환경찰기장밥 오징어호박국(9.13.17.) 참나물유자청무침(5.6.11.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 감자채피망볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 저당엔요요구르트(2.)	12/28 Tue 친환경찰보리밥 바지락칼국수(5.6.9.13.15.16.18.) 동인동찜갈비(1.5.6.10.13.16.18.) 건파래자반(5.13.) 깍두기(9.) 친환경감귤	12/29 Wed 수다날 짜장덮밥(2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 썩갠유부장국(5.6.13.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 로제떡볶이&한입치즈스틱(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나	12/30 Thu 친환경귀리밥 쇠고기떡국(1.5.6.13.16.18.) 청경채찜(5.6.13.18.) 바삭트윅클치킨(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 비타슈가롤리(5.)	12/31 Fri <div style="text-align: center;"> 졸업식/종업식  </div>