



가정통신문
제 2023-204호

12월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>

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. **대설**에 눈이 많이 오면 다음 해에 **풍년**이 들고 **따뜻한 겨울**을 보낼 수 있다는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 **풍년**이 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 팔로로 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!

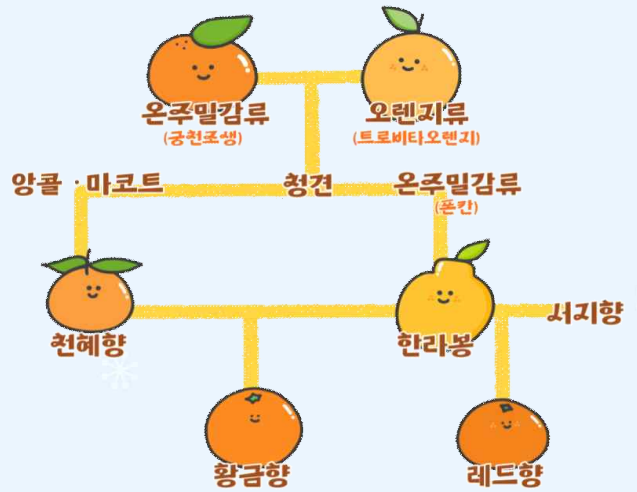
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡 이나 팔죽 중 한 가지를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 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. 꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
한라봉	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
황금향	껍질색이 붉어서 ' 레드향 '이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.
레드향	

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락



12월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보

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

◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보

<http://www.jhwasan.es.kr>

-> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.

♣지구가 웃는 날 (채식의 날)을 페스코 채식 식단으로 운영하고 있습니다.

12/1 금 생일밥상

친환경차수수밥
♥닭이역국(5.6.15)
시금치무침(자율)(5.6)
♥수제떡갈비구이* 파채 (2.5.6.10.13.16.18)
배추김치(9.13)
블루베리설기(5.6)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 628.5/ 22.1/ 58.5/ 2.0

12/4 월

12/5 화

12/6 수 수다날

12/7 목

12/8 금

친환경차조밥
소고기버섯전골 (2.5.6.9.13.16.18)
♥햄마라볶음 (1.2.5.6.10.15.16)
미역줄기맛살볶음(5)
배추김치(9)
봄동겉절이(자율)
♥꼬마호빵(1.2.5.6)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 474.7/ 22.3/ 89.3/ 2.5

친환경울무밥
건새우근대국(5.6.9)
고추장돼지갈비찜 (5.6.10.13)
야채계란말이(1.5.6)
깍두기(9.13)
꿀토마토(12)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 550.0/ 30.1/ 123.7/ 2.7

친환경찰보리밥(자율)
♥닭죽(5.6.15)
메추리알조림(1.5.6.13)
브로콜리* 초장(5.6.13)
♥수제고르곤졸라피자 (1.2.5.6.13)
깍두기(9.13)
사과워터젤리
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 533.1/ 23.0/ 157.3/ 2.5

친환경찰보리밥
소고기떡국(1.5.6.13.16)
비빔만두(5.6)
잔멸치비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
감귤
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 579.8/ 22.3/ 101.1/ 2.8

친환경찰흑미밥
오징어무국(5.6.17)
야채스타* 쌈장(자율) (5.6.13)
간장부들어묵볶음 (1.5.6.13)
♥치즈떡갈비 (2.5.6.13.15)
배추김치(9.13)
♥수제블루베리요거트 (2.5.6)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 553.9/ 33.0/ 132.9/ 2.0

12/11 월 국없는날

12/12 화

12/13 수다날

12/14 목

12/15 금

조미김주먹밥(1.5.6)
♥스파게티 (2.5.6.10.12.15.16)
미소된장국(5.6)
야채피클(5.13)
돈육안심찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9.13)
포도맛식혜
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 665.3/ 31.7/ 200.9/ 3.9

친환경훈합죽국밥(5)
순두부계란탕(1.5.6)
간장양념찜닭(5.6.13.15)
툇야채무침(자율)(5.6.13)
♥고추장팽이버섯구이 (5.6.13)
배추김치(9.13)
배
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 486.4/ 29.3/ 73.3/ 2.7

단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.18)
유부맑은국(5.6.7)
울외장야채(5.13)
♥닭강정(5.6.12.13.15)
배추김치(9.13)
요구르트(2)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 565.2/ 29.9/ 113.5/ 2.1

친환경발아찰현미밥
♥돼지등뼈감자탕(5.6.10)
두부조림(5.6.13)
저염고등어구이(5.6.7)
깍두기(9.13)
♥꿀떡
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 569.1/ 25.7/ 102.3/ 2.7

친환경조각서리태밥(5)
청국장찌개(5.6.9.13)
계란찜(1.5)
쌈장* 쌈장(자율) (5.6.13)
♥제육불고기(5.6.10.13)
나박김치(9.13)
방울토마토(12)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 509.9/ 31.7/ 100.9/ 3.5

12/18 월

12/19 화

12/20 수다날

12/21 목 동짓날

12/22 금 성탄절

칼슘찜쌀밥
소고기무국(5.6.16)
참나물무침(5.6)
♥오징어김치전 (5.6.9.13.17)
♥고구마맛탕(5.6.13)
♥훈제오리* 머스타드 (1.5.6.13)
배추김치(9.13)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 568.2/ 27.5/ 71.5/ 3.2

훈국쌀밥
돈육김치찌개(5.6.9.10.13)
♥감자튀김* 케첩(5.6.12)
♥닭봉데리아끼구이 (5.6.13.15.18)
백김치(9.13)
감귤
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 585.0/ 26.2/ 82.8/ 2.1

♥팝콘치킨마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16)
콩나물김치국(5.6.9.13)
오이세발초무침(5.6.13)
채식라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
깍두기(9.13)
친환경비타민주스(13)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 764.9/ 27.4/ 308.3/ 3.0

친환경발아찰현미밥
♥부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.15.16)
순살볼락카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)
나박김치(9.13)
도시락김
인절미동지팔죽(5.13)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 551.4/ 21.1/ 64.5/ 2.2

친환경차조밥
맑은우동국물 (1.5.6.7.9.13.16.18)
발사믹샐러드(자율) (1.2.5.6.12)
쫄면야채무침(5.6.13)
♥수제돈가스* 소스 (1.2.5.6.10.12.13)
배추김치(9.13)
♥크리스마스오레오케이크 (1.2.5.6)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 548.3/ 27.4/ 91.8/ 1.9



12/26 화

12/27 수

12/28 목 지구가 웃는 날

12/29 금 방학식

친환경울무밥
콩나물국(5.6)
부추양파들깨무침(5.6.13)
진미채볶음(5.6.13.17)
흑초돈육오리불고기 (5.6.10.12.16.18)
배추김치(9.13)
♥바람떡(5.6)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 517.5/ 26.2/ 55.8/ 2.4

계란볶음밥(1.2.5.6.10.18)
♥마라탕(순한맛) (1.2.4.5.6.9.10.12.15.16.18)
꼬들오이지무침(5.6)
♥수제탕수육* 소스 (1.2.5.6.10.11.12.13)
백김치(9.13)
웃당블루베리요구르트(2)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 648.0/ 31.7/ 214.7/ 2.6

칼슘찜쌀밥
♥바지락칼국수 (5.6.9.10.15.16.18)
건파래볶음(5.6.13)
♥직화콩불고기(5.6.13)
깍두기(9.13)
배추겉절이(9.13)
꿀토마토
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 698.1/ 22.8/ 112.7/ 5.3

♥참치마요주먹밥(1.5.13)
♥돈코츠라멘 (2.5.6.10.13.15.16.18)
♥김치만두(5.6)
치커리유자청무침(13)
깍두기(9.13)
♥미니악과(6)
* 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 798.0/ 28.9/ 170.1/ 3.6