



가정통신문
제 2022-150호

12월 영양소식지

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

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'

세계 여러 나라의 크리스마스 후식!



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

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 뛰어나답니다.

출처: 동아과학

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에
비누로 30초 이상
자주 씻기



물은
끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로
세척하기

다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히
익혀먹기

어패류는 중심온도 85°C,
1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기



12월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③에밀 ④당콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

			12/1 목 생일밥상	12/2 금
			친환경찰보리밥 ♥바지락미역국(5.6.13.18.) 섬초무침(5.6.) ♥한돈LA갈비구이(2.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥생일마카롱(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.7/26.4/76.7/5	친환경찰흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.) 콩나물무침(자율)(5.) 건파래볶음(5.13.) ♥치즈떡갈비(2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 561/30.8/114.4/4.1
12/5 월	12/6 화	12/7 수 수다날 지구살리기실천의날	12/8 목	12/9 금
친환경찰기장밥 ♥돼지국밥*소면(10.13.16.) 오이고추*쌈장(자율)(5.6.) ♥오징어김치전(5.6.9.13.17.18.) 알감자버터구이(2.5.13.) 석박지김치(9.13.18.) ♥던킨도너츠(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/15.7/66.4/2.6	친환경올무밥 김치콩비지찌개(5.6.9.13.) 미역줄기맛살볶음(5.8.) 연양식불고기*베이비샐러드(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 451.2/16/104.4/3.6	♥나물비빔밥*고추장(채식)(5.6.13.) 미소된장국(5.6.13.) 채식편만두(5.6.) ♥치즈한도(1.2.5.6.) 무생채(9.13.) 친환경홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.7/14.9/50/1.7	친환경혼합국밥(5.) 참치김치찌개(5.6.9.13.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 치킨까스*머스타드(1.2.5.6.15.) 백김치(9.13.) 로컬초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/22.4/220.6/7.3	아미노라이스밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) 메추리알조림(1.5.6.13.) 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.7/29.2/103.2/3.3
12/12 월	12/13 화	12/14 수 수다날	12/15 목	12/16 금
친환경조각서리태밥(5.) 소고기버섯전골(5.6.9.13.16.) 유채나물무침(5.6.13.) ♥혼제연어스테이크* 양파드레싱(1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) ♥치즈크림찹쌀떡(2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.9/21.7/80.6/2.8	친환경귀리밥 ♥마라탕(순한맛)(1.2.4.5.6.9.10.15.16.18.) 두부숙감무침(5.) 블랙소이오리불고기(2.5.6.16.) 백김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/24/107.6/3.5	우영멸치볶음밥(5.6.13.) ♥바지락칼국수(5.6.10.15.16.18.) 울외장야채(13.) ♥소떡소떡*소스(5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 봄동겉절이(자율)(13.) ♥웃담달기요르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/20.5/276.3/7.8	강황밥 실파계란국(1.13.) ♥로제스파게티(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오리엔탈샐러드(자율)(5.6.12.13.) ♥돈까스(2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경배즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/18.4/81.8/3.7	친환경차조밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 세발나물(5.6.) 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 크로크무수(1.2.5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/33.4/124.7/5.6
12/19 월	12/20 화	12/21 수 수다날	12/22 목 동지	12/23 금
클로렐라밥 낙지연포탕(5.6.13.18.) 동파육(5.6.10.13.15.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/31/100.7/6.1	친환경발아찰현미밥 맑은우동국물(1.5.6.7.16.) 참치두부전(1.5.6.) ♥오리훈제/숯불소스(5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 무쌈(13.) ♥수제블루베리요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634/26.5/98.6/4	♥오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 냉이된장국(5.6.) 방울카프레제샐러드(2.5.6.12.) ♥콘소메치킨(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.13.) ♥진한초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.1/28.3/205/6.4	친환경올무밥 닭개장(5.6.13.15.) 청파래오징어까스* 감귤타르타르소스(1.5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 인절미동지팔죽(5.) ♥망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/21.9/47.8/3.6	홍국찰밥 맑은콩나물국(5.) 키위드레싱샐러드(자율)(5.6.12.) 야채계란말이(1.5.6.) ♥함박스테이크*스마일감자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) ♥크리스마스케이크(1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.9/25.9/147.3/3.4
12/26 월	12/27 화	12/28 수	12/29 목 목다날	♥하트표시는 급식에 대한 기호도를 높이기 위하여 급식소리함을 활용하여 급식희망메뉴를 식단에 반영하였습니다.
친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 어묵간장볶음(5.6.13.) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) ♥군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 480.8/25.8/100.2/4.1	친환경찰기장밥 ♥부대찌개*라면사리(1.2.5.6.9.10.13.16.) 두부구이*양념간장(5.6.13.) ♥파트로통살새우까스* 참발라소스(1.2.5.6.9.16.18.) 깍두기(9.13.) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.7/24.9/134.7/2.8	친환경찰보리밥 들깨수제비국(5.6.) 브로콜리&컬리플라워*초장(5.6.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.) ♥딸기 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.1/23.8/83.4/2.4	♥짜장면(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.) 단무지(13.) ♥치킨튀바로우*소스(5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) ♥구슬아이스크림(2.5.) 쌀밥(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/30.3/104.4/8.8	