



이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



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 무엇일까요?



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

세계 여러 나라의 크리스마스 후식!



뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)

뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키워, 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 뛰어납니다.

겨울철 건강관리!

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다.



사포닌이 풍부해 체내 이노산염에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음



# 12월 학교급식 식단 안내



<b>◇진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내</b> * 쌀:친환경쌀 * 콩,두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/수입산			<b>12/1 Thu</b> 혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 참나물무침(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 볶세(1.2.5.6.)	<b>12/2 Fri</b> 찰현미밥 된장찌개(5.6.13.18.) 오리훈제(1.2.5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 청포도
<b>12/5 Mon</b> 차수수밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 감자조림(5.6.13.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 콩나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과주스(5.13.)	<b>12/6 Tue</b> 차조밥 유부김치국(5.6.9.13.18.) 크림커리우동(2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) 치킨데리아끼조림(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 배 단무지무침	<b>12/7 Wed 수다날</b> 비빔밥(3.5.6.10.13.16.) 복어두부찌개(1.5.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 닭강정(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 호두과자(1.2.5.6.14.)	<b>12/8 Thu</b> 클로렐라밥 근대된장국(5.6.13.18.) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18.) 시금치무침(5.6.13.) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 파인애플	<b>12/9 Fri</b> 기장밥 조랭이떡국(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 파채무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.16.)
<b>12/12 Mon</b> 강황밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 유채나물무침(5.6.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.8.13.16.) 삼치엿장구이(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 슈크림마주(1.2.5.6.)	<b>12/13 Tue</b> 찰보리밥 콩나물국(5.13.) 깻잎순무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 굴	<b>12/14 Wed 수다날</b> 차수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 돈까스(치)(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 자두음료	<b>12/15 Thu</b> 찰현미밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 섹크릭카스테라(1.2.5.6.)	<b>12/16 Fri</b> 볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.15.16.) 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 젤리(참)
<b>12/19 Mon</b> 혼합잡곡밥(5.) 돈뽀감자탕(5.10.13.) 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 애호박볶음 야채계란말이(1.2.) 배추김치(9.13.) 사과	<b>12/20 Tue</b> 기장밥 쇠고기무국(1.13.16.) 고구마조림(5.6.13.18.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) 근대된장무침(5.6.18.)	<b>12/21 Wed 수다날</b> 짜장밥(5.6.10.13.16.) 유부된장국(5.6.13.18.) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 깍두기(9.13.) 피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)	<b>12/22 Thu</b> 차조밥 마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 세발나물무침(5.6.13.) 청포묵김가루무침(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지	<b>12/23 Fri</b> 클로렐라밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 오향장육(5.6.10.13.) 숙주나물무침(5.6.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 케이크(1.2.5.6.)
<b>12/26 Mon</b> 찰현미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 돌나물초무침(5.6.13.) 두부구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.)	<b>12/27 Tue</b> 차수수밥 수제비(1.5.6.13.16.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 방풍나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나	<b>12/28 Wed 수다날</b> 오리훈제볶음밥(1.2.5.6.12.13.16.) 우동(1.2.5.6.9.13.) 실파김가루무침(1.5.13.) 닭오븐구이(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	<b>12/29 Thu</b> 강황밥 쇠고기육개장(13.16.) 삼치무조림(5.6.7.9.13.) 참나물무침(5.6.13.) 행전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	<b>12/30 Fri</b> 찰보리밥 계란국(1.13.) 청경채된장무침(5.6.13.18.) 골뱅이사과초무침(5.6.13.) 치킨커틀릿(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일음료(11.12.)

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/>→학교소식→식생활관→급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.