



이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 대설! 특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. 대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 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 풍년이 든다는 의미랍니다.

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 팔오로 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.

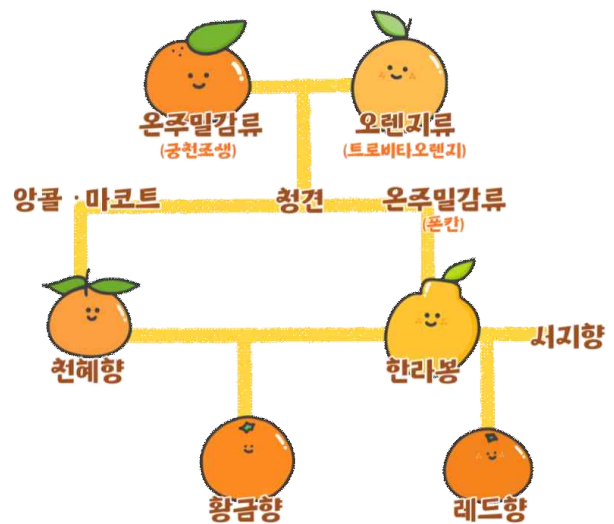
이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

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.

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 (공천조생)	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.
한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.



12월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 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

12/1 **Fri**

찰현미밥
닭미역국(5.6.15)
깻잎순무침
감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)
한우불고기(5.6.13.16)
배추김치(9)
샤인머스켓

12/4 **Mon**

차수수밥
순두부찌개(1.5.10.18)
오리훈제(1.2.5.6)
치커리무침(5.6)
배추김치(9)
오렌지
무쌈

12/5 **Tue**

찰보리밥
근대된장국(5.6)
숙주나물무침
제육볶음(5.6.10.13)
야채계란말이(1.5)
배추김치(9)
쿠키(1.2.5.6)

12/6 **Wed** 수다날

볶음밥(5.6.13.18)
우동(1.2.5.6.9)
새우볼(1.5.6.7.9.13.18)
깍두기(9)
요플레(1,2,5,6)
도시락김

12/7 **Thu**

강황밥
부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
고구마조림(5.6.13)
미나리무침
닭오븐구이(5.6.13.15)
배추김치(9)
사과

12/8 **Fri**

기장밥
쇠고기육개장(16)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
시금치무침
미역줄기볶음(5)
배추김치(9)
붕어빵(슈)(1.2.5.6)

12/11 **Mon**

차조밥
아욱된장국(5.6.9)
쫄면(5.6.13)
애호박볶음(5)
돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9)
망고음료(13)

12/12 **Tue**

클로렐라밥
닭곰탕(15)
고등어무조림(5.6.7.13)
유채나물무침
소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
마카롱(1.2.6)

12/13 **Wed** 수다날

콩나물밥(5.6.13.16)
유부김치국(5.9)
떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16.18)
브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18)
깍두기(9)
딸기

12/14 **Thu**

흑미밥
조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18)
참나물무침
닭갈비(5.6.13.15)
어묵간장조림(1.5.6.13)
배추김치(9)
에그타르트(1.2.5.6)

12/15 **Fri**

혼합잡곡밥(5)
돈벼감자탕(5.10)
오리불고기(5.6.13)
진미채볶음(1.5.6.13.17)
배추김치(9)
파인애플

12/18 **Mon**

차수수밥
들깨무국
마파두부(5.6.10.12.13.18)
숙갓팽이버섯무침
돈육간장불고기(5.6.10.13)
배추김치(9)
크루지(1.2.5.6)

12/19 **Tue**

찰보리밥
콩나물국(5)
실파김가루무침
마라로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18)
깻잎전(1.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
바나나

12/20 **Wed** 수다날

짜장면(2.5.6.10.13)
계란국(1)
춘권(1.5.6.10)
유린기(1.5.6.15)
배추김치(9)
요구르트(2)
단무지

12/21 **Thu**

기장밥
쇠고기무국(16)
청경채된장무침(5.6)
미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
삼치오븐구이(2.5.6.12.13.16.18)
배추김치(9)
블랙사파이어포도

12/22 **Fri**

찰현미밥
된장찌개(5.6)
동파육(10)
오이부추무침(5.6.13)
잡채(5.6.10.13.18)
배추김치(9)
롤케이크(1.2.5.6)

12/25 **Mon**



12/26 **Tue**

강황밥
냉이된장국(5.6)
메추리알장조림(1.5.6.13)
돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13)
콩나물무침(5)
배추김치(9)
딸기

12/27 **Wed** 수다날

스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16)
어묵국(1.5.6)
떡볶이(1.5.6.12.13)
아몬드멸치볶음(5.6.13)
배추김치(9)
짜먹는젤리

12/28 **Thu**

차조밥
불낙전골(5.6.16)
느타리버섯볶음(5.6.13.18)
치킨데리야끼조림(5.6.13.15)
배추김치(9)
아이스크림(1.2.5)

12/29 **Fri**



◇ 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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.