

이달의 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 있다**는 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.

출처 : 한국민속대백과사전

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 **1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 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!

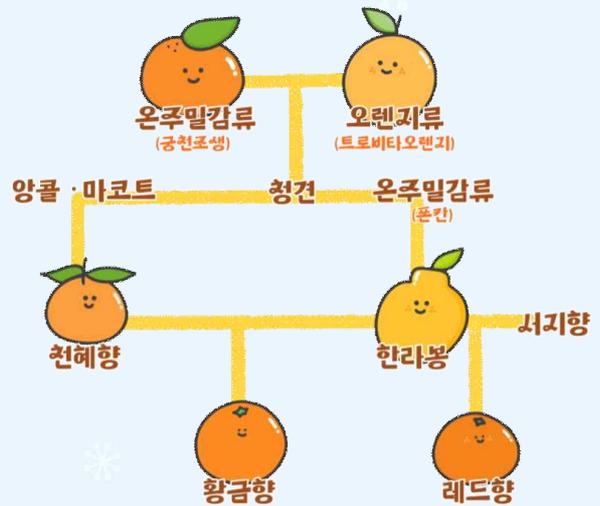
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이달의 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 살펴 볼까요?



종류	특징
온주밀감류 (중천포생)	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. 껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.
황금향	
레드향	

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

12월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

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

★알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭오드, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯

- 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ **파란색 글씨로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.**

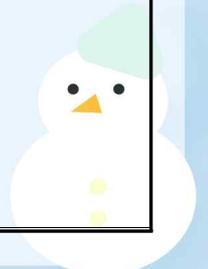
★ 효림 급식이야기 ★

- 12.1(금) ~ 12.8(금) 6일간 'K-Fruit day 이벤트'로 다양한 과일 급식이 제공됩니다.
- 12.1(금) 쿠키그림디자인 공모전에서 뽑힌 학생들의 작품을 담은 마카롱이 제공됩니다. (2-3 최아운 학생, 6-2 박나현 학생)
- 3~4학년 영양 수업 중 뽑힌 직접 구성한 학생의 식단을 반영하여 제공합니다.(3-1반 정지안 학생)
- 월 2회 이상 '지구가 행복할 날'로 채식 식단을 제공합니다.
- 12.21(목) '동지(애동지)'로 '팔시루떡'을 제공합니다.
- 12.22(금) '미리성탄절'로 이벤트 식단이 제공됩니다.

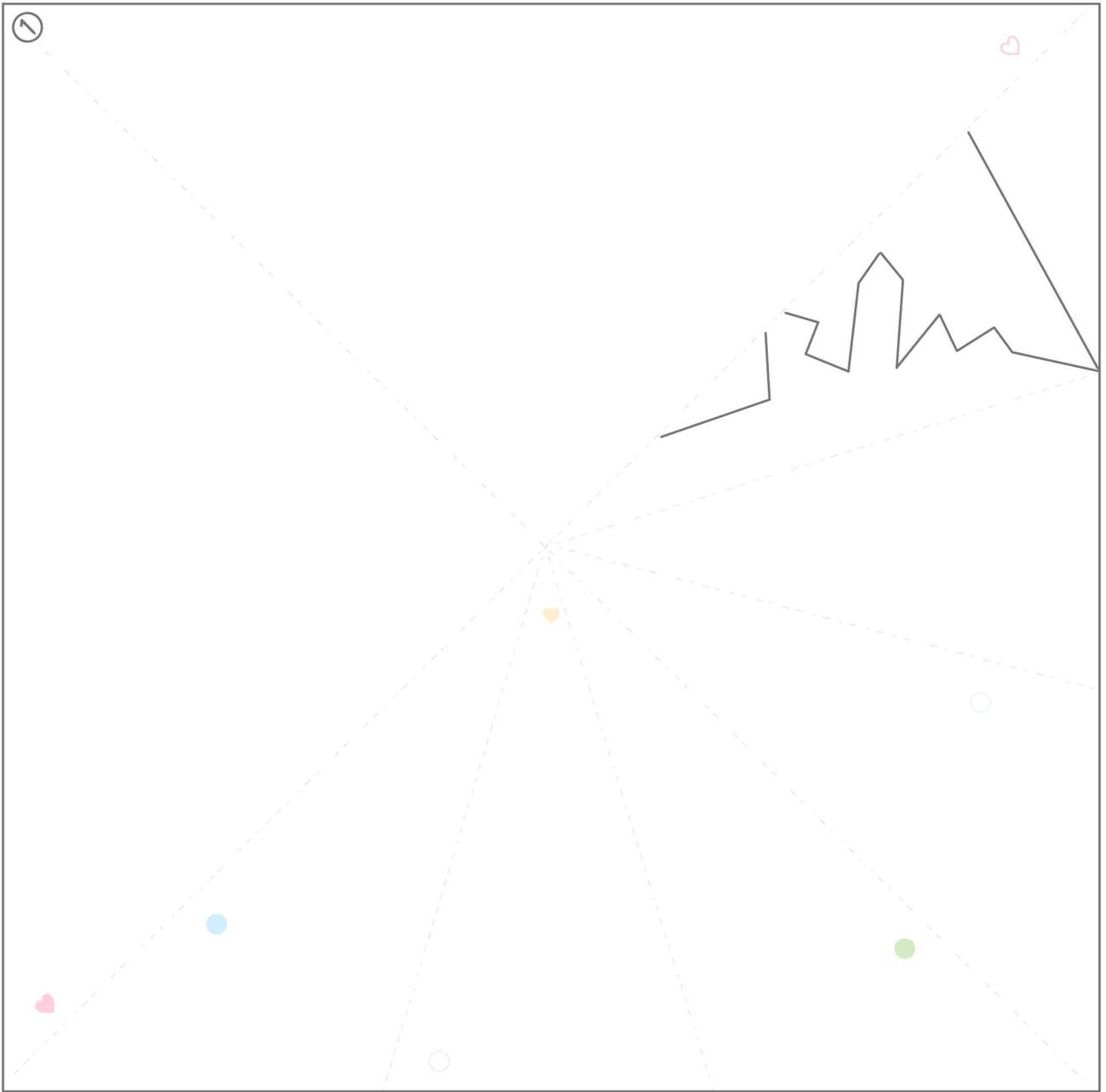
12/1 **Fri**

친환경 녹차카테킨쌀밥
한우갈비탕(16)
온두부/김치볶음(5.6.9.13)
포테이토달고기까스/소스(1.5.6.13)
직접그린그림마카롱(2,6학년작품)(1.2.6)
달콤사인방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/20.8/64.3/3.2

12/4 Mon 생일밥상	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu 학생구성식단	12/8 Fri
친환경귀리밥 들깨미역국(5.6.9) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15) 오이사과무침(5.6.13) 감자채파프리카볶음 배추김치(9) 12월엔레드롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/23.7/201.6/2.3	친환경7색보리밥 순두부찌개(5.9) 허브삼겹살구이(5.6.10) 툇면야채무침(5.6.13) 아삭이초추된장무침(5.6) 배추김치(9) 제주레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/23.1/139.3/2.3	김가루야채주먹밥(5.16) 맑은콩나물국(5) 한글돈까스(1.2.5.6.10.13) 우리쌀떡볶이(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 달콤바닐라크롱지(1.2.5.6) 한라봉과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.3/16.1/117.0/2.1	친환경흑향미밥 맑은모양어묵무국(1.5.6.13) 숙주나물무침 참치김치달걀말이(1.5.9.16.18) 모듬튀김세트(새우, 오징어)(1.5.6.16) 배추김치(9) 웃담블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.3/19.2/262.0/1.7	친환경홍국쌀밥 한우육개장(5.6.13.16) 세발나물초무침(5.6.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 오리훈제/베리무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 우리미니사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/30.6/142.4/3.2
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri 지구가행복한날
친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6) 두부조림(5) 안동식짬뽕(5.6.13.15.18) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 군밤&고구마빵세트(1.2.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/29.5/222.4/4.0	친환경콜로렐라밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6) 감자간장조림(5.6.13) 매실깻잎양념무침(9) 바비큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 달콤딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.2/26.7/154.0/2.9	단호박카레라이스(2.5.6.12.13.) 맑은우부장국(5.6.9.13) 수제호림허니콤보(15) 배추김치/갯김치(9) 한입속무지개말랑떡(4) 눈사람자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/24.6/119.3/2.0	친환경귀리밥 마라부대찌개(1.2.5.6.10.15.16) 콩나물무침(5) 새송이애호박볶음(5.6.13) 자장불고기(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/28.1/141.6/2.5	비빔밥&약국추장(5.6.13) 달걀실파국(1) 연어스테이크/머스터드소스(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 골드파인애플 요술회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/20.8/82.7/2.3
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 지구가행복한날	12/21 Thu 미리동지	12/22 Fri 미리성탄절
친환경현미밥 김치콩나물국(5.9) 고구마양념갈비찜(5.6.10.13) 건파래볶음(13) 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 미니슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.6/24.9/161.5/2.4	친환경강황쌀밥 한우장터국밥(16) 갈치감자조림(5.6) 닭봉오븐양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/28.6/122.0/2.4	곤드레나물밥&양념장(5.6.13) 물떡우동(5.6.9.13) 매실무말랭이무침 술불지화구이/파채소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/22.6/199.7/3.0	친환경차수수밥 팽이버섯된장국(5.6) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 제육볶음/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 배추김치(9) 동지팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/30.4/186.7/3.1	친환경흑향미밥 빠네크림스프(2.5.6.13.16) 트리플로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양념LA갈비(10) 배추김치(9) 크리스마스산타케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.2/24.0/46.2/1.2
12/25 Mon 성탄절	12/26 Tue 종업식 및 졸업식			



눈결정체 만들기

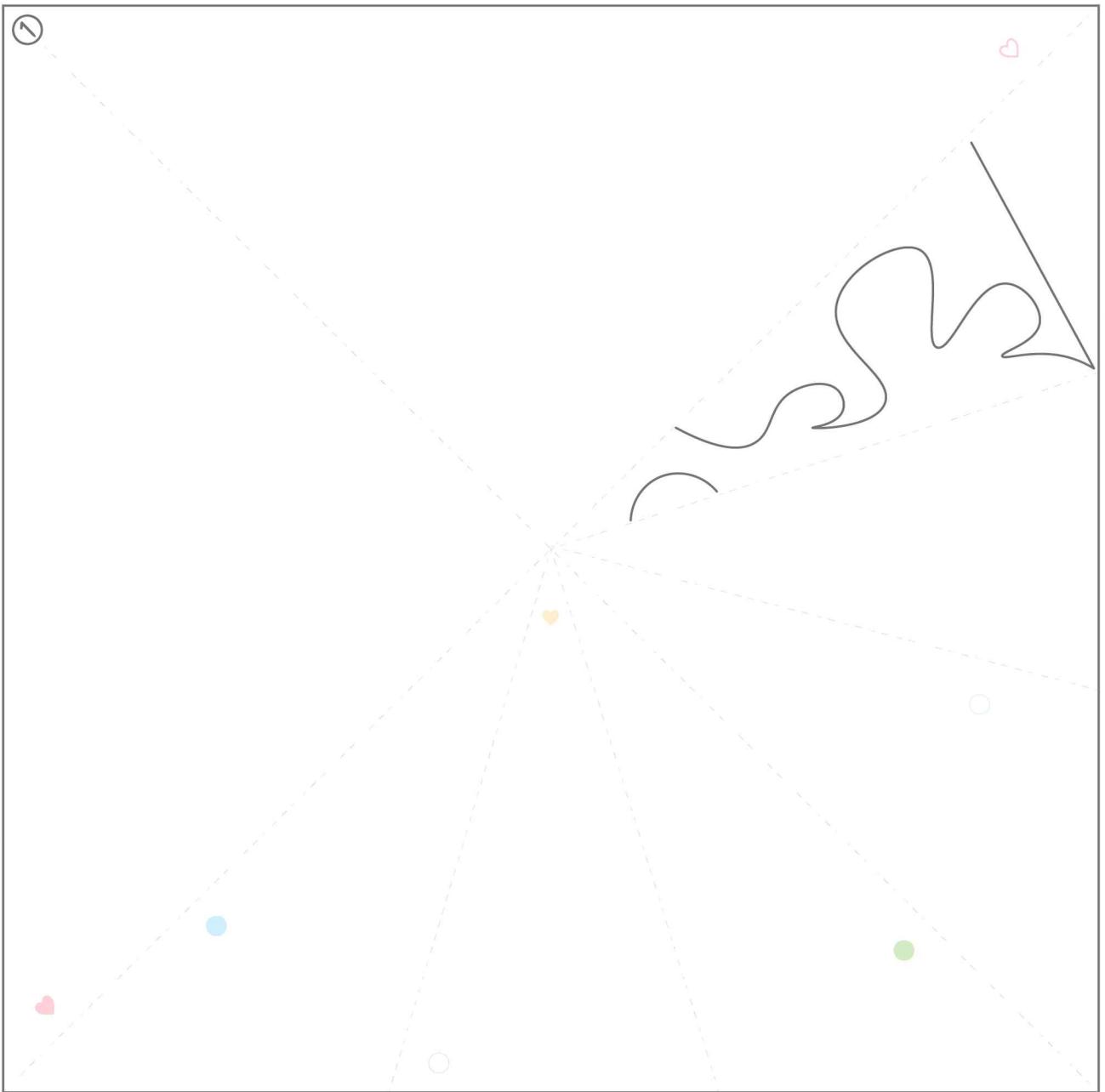


— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.

눈결정체 만들기

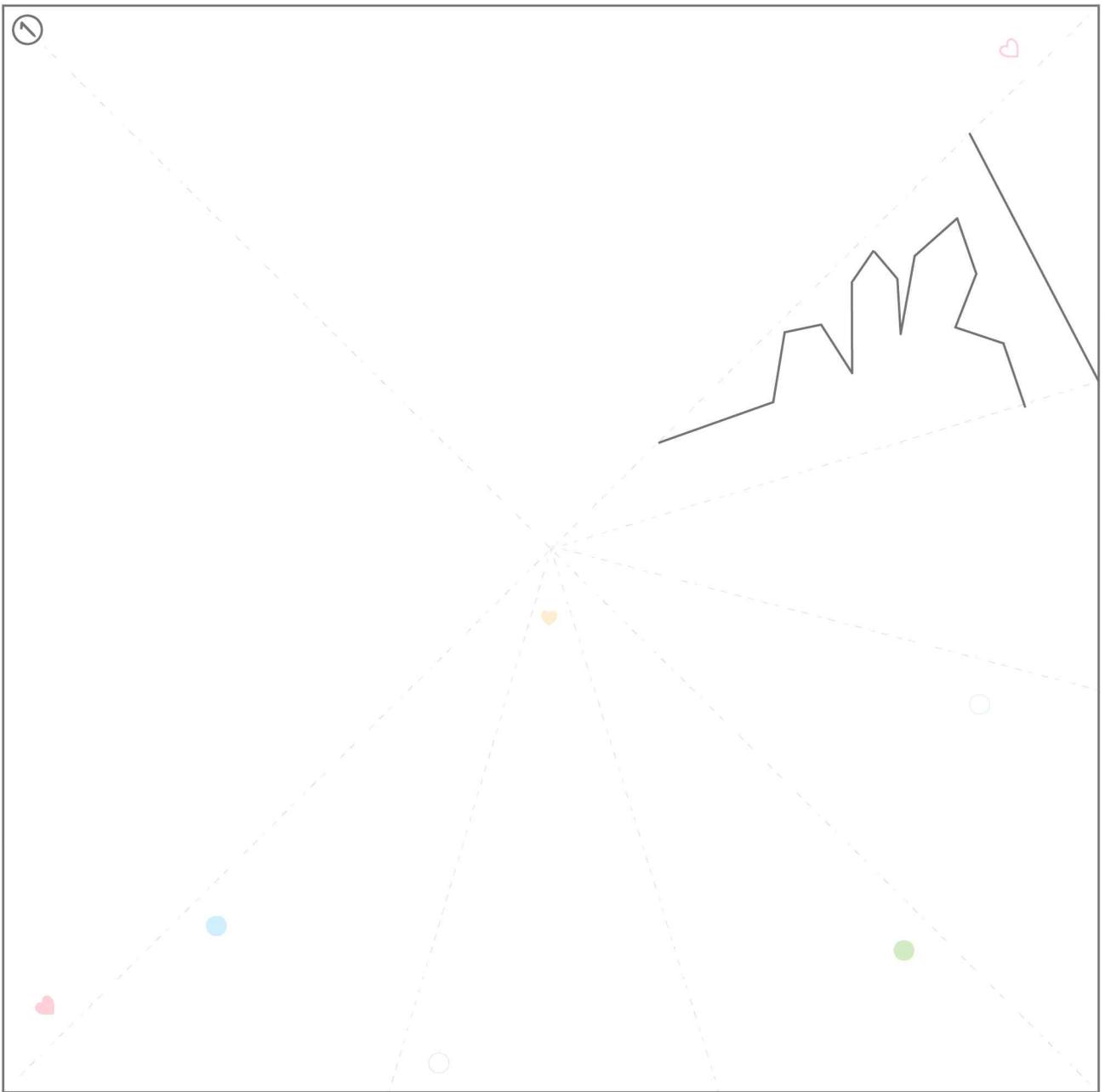


— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.

눈결정체 만들기



— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.