

## 12월 22일 '동지'



동지팥죽

동지(12월 22일)는 일 년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 길어 음(陰)이 극에 이르지만, 이날을 계기로 낮이 다시 길어지기 시작하여 양(陽)의 기운이 싹트는 사실상 새해의 시작을 알리는 절기입니다.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음 해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 여겼습니다. 동짓날의 절식으로는 팥죽을 들 수 있습니다.

## 2022학년도 저탄소채식중점학교 주요활동

### 북극곰 구하기 캠페인

<p><b>2022.6월 저탄소 캠페인</b></p> <p>음식물쓰레기를 줄여 지구를 지킵시다. 깨끗한 식판을 보여주고 얼음 조각을 받아 빙하를 함께 채워주세요!</p> <p>6월 25~29일 까지 목표는 120조각!</p>	
	<p><b>전주교육청 지구사랑</b></p> <p>7월 21일 초코이소스크림과 약년별 환경모드캐임 기대하세요.</p>

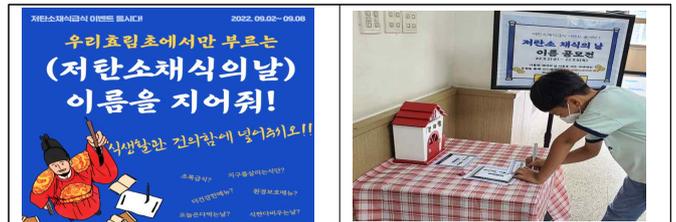
- 운영기간: 2022.6.25.~2022.6.29.
- 운영내용:
  - 자치회 학생들과 함께 학년별 스티커 배부 방법과 잔반기준량 논의
  - 깨끗한 식판으로 얼음스티커를 획득하여 북극곰의 빙하다리 채워주기
  - 홍보자료와 교육 후 사후 결과자료 각 학급에 안내하여 홍보 및 격려

## 저탄소식단 메뉴판 꾸미기



- 운영기간: 2022.5.~2022.11
- 운영내용:
  - 저탄소메뉴가 나오는 날 급식메뉴판을 직접 꾸며봄으로써 아이들의 저탄소식단에 대한 관심도를 높임
  - 매월 말 글씨 기부천사 신청자를 받아 운영 1,2교시 쉬는 시간을 이용하여 작성.

## 채식의날 이름짓기 캠페인



- 운영기간: 2022.9.2.~2022.9.26.
- 운영내용:
  - 우리학교만의 “채식의 날”의 이름을 지어봄으로써 채식에 대한 긍정적인 인식도모
  - 일주일간의 학생들의 자유로운 참여기간을 갖은 후 우수작품 3종 중 스티커로 전교생이 투표함

## 지속가능한 학교급식제공



- 운영기간: 2022.5.~2022.12
- 운영내용:
  - 월 2회 이상 “저탄소환경급식의 날”과 “채식의 날 (지구가 행복한 날)”을 운영하여 탄소배출을 줄이는 식생활을 활성화 함

# 12월 효림초 식단 안내

◆ 식단에 알레르기 유발 식품을 숫자로 표시하였습니다. 그 외 표시되지 않은 식품에 특정 증상을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 해주시기 바랍니다.

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

◆ 원산지 및 영양표시, 알레르기 유발 식품을 표시한 식단은 우리 학교 홈페이지와 아이엠스쿨에서 확인 가능합니다. 식품 알레르기가 있는 학생의 가정에서는 꼭 확인하시기 바랍니다.

<p>12/1 <b>Thu</b> 생일밥상</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>바지락미역국(18.)</li> <li>미트볼/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.)</li> <li>치킨브리토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>오렌지</li> </ul>		<p>12/4 <b>Fri</b> 지구가행복한날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라쌀밥</li> <li>떡국(1.13.)</li> <li>온두부/김치볶음(5.9.)</li> <li>새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.)</li> <li>알감자버터구이(2.5.6.13.)</li> <li>배추겉절이(13.)</li> </ul>		
<p>12/5 <b>Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>육개장(5.6.13.16.)</li> <li>열무된장무침(5.6.)</li> <li>닭다리꼭참소스구이(2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>꿀설기</li> </ul>	<p>12/6 <b>Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5.)</li> <li>배추된장국(5.6.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.)</li> <li>돌자반(5.6.13.18.)</li> <li>탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.)</li> <li>무생채(13.)</li> </ul>	<p>12/7 <b>Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.)</li> <li>콩나물국(5.)</li> <li>오이고추된장무침(5.6.13.)</li> <li>수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>학교로 간 자두</li> </ul>	<p>12/8 <b>Thu</b> 지구가행복한날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>순두부찌개(5.6.9.10.13.18.)</li> <li>메추리알표고장조림(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>시금치나물</li> <li>가자미살강정/유자소스(5.13.)</li> <li>배추겉절이(13.)</li> <li>듀얼잼파이(1.2.5.6.)</li> </ul>	<p>12/9 <b>Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경올무밥</li> <li>쌀국수(5.6.13.15.16.18.)</li> <li>안동찜닭(5.6.13.15.18.)</li> <li>비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>사과</li> </ul>
<p>12/12 <b>Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>북어국</li> <li>상추겉잎겉절이(5.6.13.18.)</li> <li>간장불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>바사삭살치볶음(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>호떡(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<p>12/13 <b>Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>청국장찌개(5.6.9.13.18.)</li> <li>김가루실파무침</li> <li>양념치킨(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추겉절이(13.)</li> <li>굴</li> </ul>	<p>12/14 <b>Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>소고기콩나물밥/양념간장(5.6.16.18.)</li> <li>유부맑은된장국(5.6.)</li> <li>돈가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>뽀로로요구르트(2.)</li> <li>연근부각(2.5.6.13.)</li> </ul>	<p>12/15 <b>Thu</b> 지구가행복한날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>오징어무국(17.)</li> <li>두부조림(5.6.10.13.18.)</li> <li>짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>오이부추무침</li> </ul>	<p>12/16 <b>Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>냉이된장국(5.6.)</li> <li>돼지갈비떡찜(5.6.10.13.)</li> <li>애호박콩나물무침(5.)</li> <li>옥수수알치즈구이(1.2.5.11.13.18.)</li> <li>배추겉절이(13.)</li> </ul>
<p>12/19 <b>Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>한우팽이버섯국(16.)</li> <li>닭갈비(5.6.13.15.)</li> <li>오징어치즈김치전(1.2.5.6.9.10.13.17.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>골드파인애플</li> </ul>	<p>12/20 <b>Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경올무밥</li> <li>어묵국(니모)(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>참나물무침</li> <li>목살스테이크(5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>해물볶음우동(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<p>12/21 <b>Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>버섯된장국(5.6.)</li> <li>꼬들단무지채무침</li> <li>케이준샐러드(1.5.6.11.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>크림요거트(2.)</li> </ul>	<p>12/22 <b>Thu</b> 지구가행복한날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>장조림(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>근대된장무침(5.6.)</li> <li>아귀순살데리야까강정(1.2.5.6.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>팔죽(13.17.)</li> </ul>	<p>12/23 <b>Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라쌀밥</li> <li>모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>감자채피망볶음</li> <li>닭다리살바베큐구이(2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>크리스마스케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>
<p>12/26 <b>Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경영양잡곡밥(5.)</li> <li>닭곰탕(13.15.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>꼭참스테이크(5.6.10.11.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> </ul>	<p>12/27 <b>Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰옥수수알밥</li> <li>등뼈시래기국(10.13.)</li> <li>탕평채(5.6.16.)</li> <li>김치스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)</li> <li>계란말이(1.5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> </ul>	<p>12/28 <b>Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>잔치국수(1.5.6.13.18.)</li> <li>치킨커들렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>양상추사과참깨샐러드(1.5.6.11.12.13.15.18.)</li> <li>핫초코(2.13.18.)</li> </ul>	<p>12/29 <b>Thu</b> 겨울방학식</p> <p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p> 	

# 23.2월 효림초 식단 안내

<p>2/6 <b>Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>한우팽이버섯국(16.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.)</li> <li>불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>감자샐러드군만두(1.2.5.6.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<p>2/7 <b>Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>근대된장무침(5.6.)</li> <li>파닭순살튀김/양파소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>삼색꿀떡</li> </ul>	<p>2/8 <b>Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>실파달걀국(1.)</li> <li>탄두리닭봉구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>무생채(13.)</li> <li>양상추발사믹샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.18.)</li> <li>미니두부도넛(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<p>2/9 <b>Thu</b> 지구가행복한날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>칼국수(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>오징어치즈김치전(1.2.5.6.9.10.13.17.18.)</li> <li>고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>사과</li> </ul>	<p>2/10 <b>Fri</b> 종업식</p> <p>건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 행복은 다양하게</p> 
---	--	---	---	--