

12월 22일 '동지'



동지팔죽

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 팔죽을 들 수 있습니다.

2022학년도 저탄소채식중점학교 주요활동

북극곰 구하기 캠페인

2022.6월 저탄소 캠페인

음식물쓰레기를 줄여 지구를 지킵시다.
깨끗한 식판을 보여주고 얼음 조각을 받아
빙하를 함께 채워주세요!

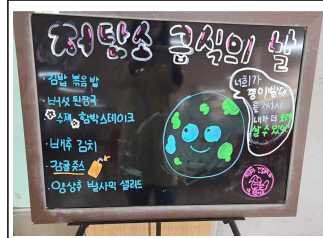
6월 25~29일 까지 목표는 120조각

전주교육청 지정 저탄소 캠페인

7월 21일 초코이소스콘과
약년별 환경보호대원
기대하세요.

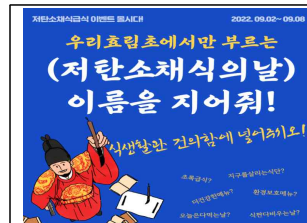
- 운영기간: 2022.6.25.~2022.6.29.
- 운영내용 :
 - 자치회 학생들과 함께 학년별 스티커 배부 방법과 잔반기준량 논의
 - 깨끗한 식판으로 얼음스티커를 획득하여 북극곰의 빙하다리 채워주기
 - 홍보자료와 교육 후 사후 결과자료 각 학급에 안내하여 홍보 및 격려

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.

12/1 Thu 생일밥상	12/4 Fri 지구가행복한날
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 바지락미역국(18.) 미트볼/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 치킨브리토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경글로렐라쌀밥 떡국(1.13.) 온두부/김치볶음(5.9.) 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 알감자버터구이(2.5.6.13.) 배추겉절이(13.)

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

23.2월 효림초 식단 안내

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