



우림영양소식

12월호

발행인 : 교 장 장 영 순
 살핀이 : 교 감 정 은
 편 집 : 영양교사 양 예 빈
 영양상담실 ☎ 715-1053

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.

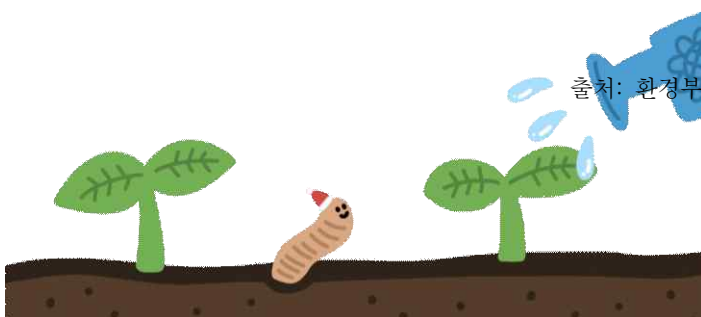
출처: 네이버 지식백과



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 무엇이 있을까요?



출처: 환경부

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.



세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



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

출처: 동아과학

12/2  Mon	12/3  Tue	12/4  Wed 수다날	12/5  Thu	12/6  Fri
친환경찰보리밥 한우사골떡국(1.6.13.16) 로제짬뽕 (2.5.6.12.13.15.18) 꼬막살채소초무침 (5.6.13.18) 에그랑땡*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 공심채무침(5.6.13.16) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 롤케이크(1.2.5.6.10.13)	오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 얼갈이배추된장국(5.6) 큐브치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 회오리감자*갈릭디핑 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 하루요거트(2.5.11.13)	친환경차수수밥 낙지수제비국(5.6) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 스팀두부*볶음김치(5.9) 순대찜(2.5.6.10.13.16) 진미채버터구이 (1.2.4.5.6.13.17) 과일(굴)	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 순두부달걀찜(1.5.6) 깻잎순볶음(5.6) 간장치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18) 파김치*배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5.6)
12/9  Mon	12/10  Tue	12/11  Wed 수다날	12/12  Thu	12/13  Fri
녹차카테킨쌀밥 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) 쇠고기무국(5.6.16) 메추리알장조림 (1.2.5.6.10.13) 춘천치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) 연근오이참깨샐러드(1.5) 배추김치(9)	친환경발아현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 건파래볶음(13) 깻잎&무쌈 오리주물럭(5.6.13) 야채달걀말이(1) 배추겉절이(9.13) 자몽허니블랙티 (2.5.11.13)	친환경찰흑미밥 슈크림 봉어빵(1.2.5.6) 한우마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 불짜장팽이버섯 (2.5.6.13.16) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 꿔바로우 (1.2.5.6.10.12.13.16) 쌈다시마/초고추장 (5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 친환경콩나물국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 부추애호박전(5.6) 단호박옥수수구이 (1.2.5.12.13) 배추겉절이(9.13) 꿀떡	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면(6.13.16) 연근허니버터칩(2.5.6) 훈제오리숙주볶음 (1.2.5.6.12.13.15.18) 땅콩두부강정 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 망고 사고펠라떼(2)
12/16  Mon	12/17  Tue	12/18  Wed 수다날	12/19  Thu	12/20  Fri
클로렐라밥 호박꽃계탕(5.6.8.13.17) 돈육자장볶음 (5.6.10.13.16) 모듬버섯짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 연어 샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 과일젤리(11)	친환경찰흑미밥 살사푸실리스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 코울슬로샐러드(1.5.6.13) (대파크림치즈)등심돈까스 &소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 페이스트리 스프 (2.5.6.13.16.18)	작은밥*파래볶음 제주고기국수 (1.2.5.6.10.13.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 통두부구이*볶음김치(5.9) 녹두해물빈대떡(1.6.9.17) 배추겉절이(9.13) 먼치킨(1.2.5.6.10.13)	친환경찰보리밥 꼬치어묵국(1.5.6.8) 안동짬뽕/납작당면 (5.6.13.15.18) 감자채베이컨볶음 (5.10.13) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 바람떡	친환경혼합잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6.9) 김치삼겹볶음(5.6.9.10.13) 두부텐더 샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 숙주미나리무침 열무김치(9) 인절미팔죽(5.13)
12/23  Mon	12/24  Tue	12/25  Wed 수다날	12/26  Thu	12/27  Fri
클로렐라밥 소머리국밥 (2.5.6.10.13.15.16) 콩치김치조림(5.6.9.13) 오이고추쌈장무침(5.6) 고구마츄러스맛탕 (1.2.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 친환경딸기	작은밥*파래볶음 투움바파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두바이 딥 초코케익 (1.2.5.6.10.13) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 함양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)		치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 김치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) 고들간장무채장아찌 (5.6.8.9.18) 어묵떡볶이/김말이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 화분요거트(1.2.5.6.13)	친환경흑미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10) 떡갈비간장소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 삼치옛장구이(5.6.13) 참나물겉절이(13) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 과일(굴)
12/30  Mon	12/31  Tue	1/1  Wed	1/2  Thu	1/3  Fri
친환경찰보리밥 불낙전골(5.6.13.16) 시래기된장지짐(5.6) 매콤잡채어묵조림 (5.6.13) 비엔나메추리알케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 부꾸미 호떡(1.2.4.5.6) 김부각(5.6) 배추김치(9)	친환경발아현미밥 들기름 막국수 (1.3.5.6.13.16) 한우육개장(1.5.6.13.16) 공심채무침(5.6.13.16) 동파육&파채 (5.6.10.13.18) 보쌈김치(9) 골드키위(생과일)		짜장면 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 이슬만두 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 고들단무지무침 참쌀탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 파김치*배추김치(9) 딸기주스(2.5.11.13)	