

주 제

12월 영양 소식지

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 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 의미입니다.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 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 팔로로 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!

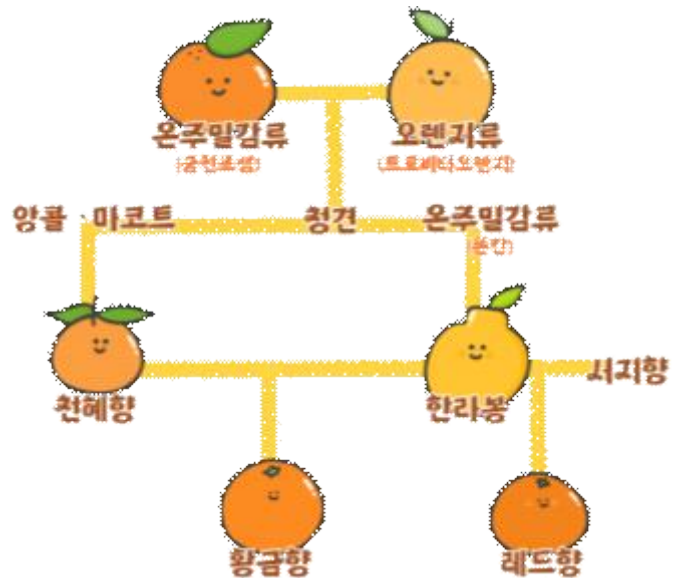
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울 바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있답니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
온주말감류 (온천포생)	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.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락



12월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

* 쌀: 국내산 친환경쌀
* 콩: 국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품: 세네갈, 아귀/가공품: 국내산
* 낙지/가공품: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산
* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품: 국내산(오징어채,페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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



12/1 생일밥상

통밀밥(6)
들깨미역국(5.6)
*오이부추무침(5.6.13)
직화간장오리불고기(5.13)
*파프리카잡채(1.5.6.13)
*배추김치(9)
소원성취!바람떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
592.8/17.7/112.5/3.8

12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
영양잡곡밥 *돈육김치찌개(5.9.10) 떡갈비채소조림(5.6.10.13.15.16.18) *숙주미나리무침 *눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 물방울추러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/37.1/155.2/3.3	*친환경찰현미밥 *시금치된장국(5.6) 로제분모자찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) *굴소스가지볶음(5.6.13.18) 코다리강정(4.5.6.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/64.8/258.9/3.8	*콩나물밥/양념장(5.6.13) 한우샤브국(16) 우리쌀단팥호떡(1.2.5.6) *오징어볶음(5.6.13.17) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.0/31.9/160.4/3.5	영양잡곡밥 *두부된장찌개(5.6) 달걀장조림(1.5.6.13) *진미채조림(5.6.13.17) *임연수카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 고들빼기김치(9) *굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/33.9/137.2/8.6	통밀밥(6) *사골순대국(2.5.6.9.10.13.16) 부추양파들깨무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) *달걀오븐구이(5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 대파속쑥미니크로와상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.4/39.2/154.5/5.4
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
영양잡곡밥 한우낙지국(16) 훈제오리바비큐(1.2.5.6) *시금치무침 국물떡볶이(1.5.6.12.13) *배추김치(9) 동물복지구운계란(1) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.1/40.8/123.1/5.2	*친환경서리태파쇄밥(5) *건새우아욱국(5.6.9) *채소비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 콩나물불고기(5.6.10.13) *간벌치볶음(4.5.6.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/39.0/289.7/2.9	*카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) *미소된장국(5.6) 통새우꼬치/타르타르소스(1.2.5.6.9.13) *배추김치(9) *청경채무침(5.6.13) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.7/27.3/258.0/2.5	영양잡곡밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.17.18) 채소스틱/쌈장(5.6.13) *계란말이(1.5) 콩단백스테이크/채소구이(1.2.5.6.12) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.7/29.0/127.0/4.1	통밀밥(6) *참치김치찌개(5.9.16.18) *도토리묵무침(5.6) *한우불고기(5.6.13.16) 베이컨감자채볶음(5.10) 깍두기(9) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/28.7/88.0/3.7
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22 동지
영양잡곡밥 *새우살호박국(9.13.16) *참나물유자청무침(5.6.13) 김치토마토스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16) 메로까스/타르타르소스(1.2.5.13) *배추김치(9) 우리밀산타케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/19.9/129.1/2.3	*친환경찰보리밥 *얼갈이된장국(5.6) *계란찜(1.2.9) *세발나물무침(13) *낙지떡볶음(5.6.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.6/30.0/180.7/3.9	*매콤어묵국(1.5.6.7.8.9.17.18) *장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 오이당탕이(13) 봄바치킨(2.5.6.12.15) *배추김치(9) *딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/35.9/103.4/2.7	영양잡곡밥 *닭곰탕(15) *두부조림(5.6) *얼갈이된장무침(5.6) 크리스피한박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미키마우스감자튀김(5.6) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.8/30.7/189.6/3.9	통밀밥(6) 감자옹심이국(1.17) *매콤사태찜(5.6.10.13) *상추무침(5.6) *오징어김치전(1.5.6.9.17) *배추김치(9) 통팔찰시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.8/32.6/104.0/3.2
12/25 성탄절	12/26	12/27	12/28 방학식	
	검정약쌀밥 화이트풍당마들렌(1.2.5.6) *배추된장국(5.6) 고추참치볶음/무조미김(5.6.13) *느타리호박볶음(5) 청양풍불고기(5.6.10.13.18) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/31.5/104.7/3.0	마제덮밥(1.5.6.7.10.18) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 순살닭다리살강정(1.4.5.6.12.13.15) *배추김치(9) 유기농요구르트(2) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/44.0/148.0/3.1	영양잡곡밥 *조랭이떡국(1) *참나물무침 *어묵김치볶음(1.5.6.9) 날치알콘크림롤카츠(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 핫초코라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.5/24.1/195.7/3.7	

* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.