

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?



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.

출처: 환경부



세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 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.



독일 - 슈톨렌(stollen)

독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어납니다.

출처: 동아과학

[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력

크리스마스 맞이 어드벤처 달력을 준비했어요. 활용하는 방법을 알아볼까요?



- ① 그림이 그려진 활동지를 알록달록 색칠해요.
- ② 네모 빈칸에는 우리 친구들이 해보고 싶은 미션을 적어보세요!
- ③ 그림이 그려진 칸의 세로 부분만 잘라 줍니다.
- ④ 네모칸의 빈 부분에 풀질을 한 후 색칠한 활동지를 그 위에 붙여줍니다.
- ⑤ 하루에 하나씩 뜯어 나오는 미션을 하며 크리스마스를 함께 기다려봐요!

12월 학교급식 식단안내



알레르기정보

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



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

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

* 갈치/가공품: 국내산, 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, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.



1 <생일합상>

율무밥
*쇠고기미역국(5.6.16.)
*진미채볶음(5.6.13.17.)
공룡알스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.)
*배추김치(9.13.)
연근칩그린샐러드(1.2.5.6.9.13.16.18.)
미니두부도너츠(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 699/30.2/125.4/4.2

2

*친환경클로렐라밥
*우렁된장찌개(5.6.13.)
*삼치무조림(5.6.13.)
*브로콜리숙회(5.6.13.)
간장마늘치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/33.7/304.4/4.7

5

영양잡곡밥(5.)
*떡만두국(1.5.6.10.13.16.)
검정콩조림(5.6.13.)
*쫄면채소무침(5.6.13.)
청파래오징어까스(1.2.5.6.9.12.13.17.18.)
*배추김치(9.13.)
*굴
* 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/30.7/169.4/5.3

6

*친환경찰기장밥
시래기된장지짐(5.6.)
*매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)
*버섯들깨탕(9.13.)
*고추잡채&꽃빵(1.5.6.8.10.13.18.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/35.9/125.5/4.4

7 <푸른 채소의 날>

*참치야채비빔밥(5.6.13.)
*냉이된장국(5.6.9.13.)
*계란찜(1.2.5.6.9.13.)
*무생채(9.13.)
두부포테이토큐브장정(1.2.4.5.6.9.13.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/36.9/325.2/9.1

8

영양잡곡밥(5.)
*오징어무국(5.9.13.17.)
*돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.)
*비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)
열무된장무침(5.6.)
*배추김치(9.13.)
인절미호떡(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 750.8/38.6/186.7/4.4

9

통밀밥(6.)
*돈육김치찌개(5.9.10.13.)
안동식찜닭(1.5.6.13.15.)
*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)
*잔멸치볶음(4.5.6.13.)
*깍두기(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 543/36.3/151.4/3.2

12

영양잡곡밥(5.)
*새우살호박국(9.13.16.)
*참나물올방개묵무침(5.6.13.)
*간파래볶음(13.)
*치킨가스와의마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)
*배추김치(9.13.)
야채가득편빵(1.2.5.6.10.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/26.9/125.2/5.9

13

*친환경서리태파쇄밥(5.)
*닭무국(5.6.15.)
*알감자조림(5.6.13.)
*냉이된장무침(5.6.)
간장버섯불고기(5.6.10.13.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/32.7/125.1/6.4

14

*날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
맑은유부장국(1.5.6.7.13.18.)
*세발나물무침(5.6.)
*계란후라이(1.5.)
백김치(9.)
*크림떡볶이(1.2.5.6.10.)
핫초코라떼(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 701.7/28.2/196.1/4.2

15

영양잡곡밥(5.)
*순두부찌개(1.5.6.10.13.18.)
*돼지갈비찜(5.6.10.13.)
*시금치무침(5.6.)
용가리치킨(1.2.5.6.15.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/42.9/120.7/3.8

16

*친환경클로렐라밥
*배추된장국(5.6.13.)
*콩나물무침(5.)
팽이버섯치즈오믈렛(1.2.5.6.10.15.16.)
뼈없는미니바베큐/채소구이(5.6.10.12.13.15.16.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/36.2/224.4/5.2

19

영양잡곡밥(5.)
*감자수제비(1.5.6.13.18.)
*콩치김치조림(5.6.9.13.)
*오이부추무침(5.6.13.)
*배추김치(9.13.)
*브로콜리두부샐러드(1.5.6.12.13.)
길쭉이보리과자(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 598/23.9/316.2/4.4

20

차조밥
*건새우아욱국(5.6.9.13.)
*양배추/두부강된장(5.6.)
돈육불고기(5.6.10.13.)
빙글빙글감자돌이(5.)
*배추김치(9.13.)
*청경채무침(5.6.9.13.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/30/261.2/5.1

21 <푸른 채소의 날>

꼬막비빔밥/달래양념장(5.6.13.18.)
*맑은콩나물국(5.13.)
*열갈이된장무침(5.6.)
*어묵볶음(1.5.6.13.)
시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.13.)
*배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 462.9/29.6/280.3/4.8

22

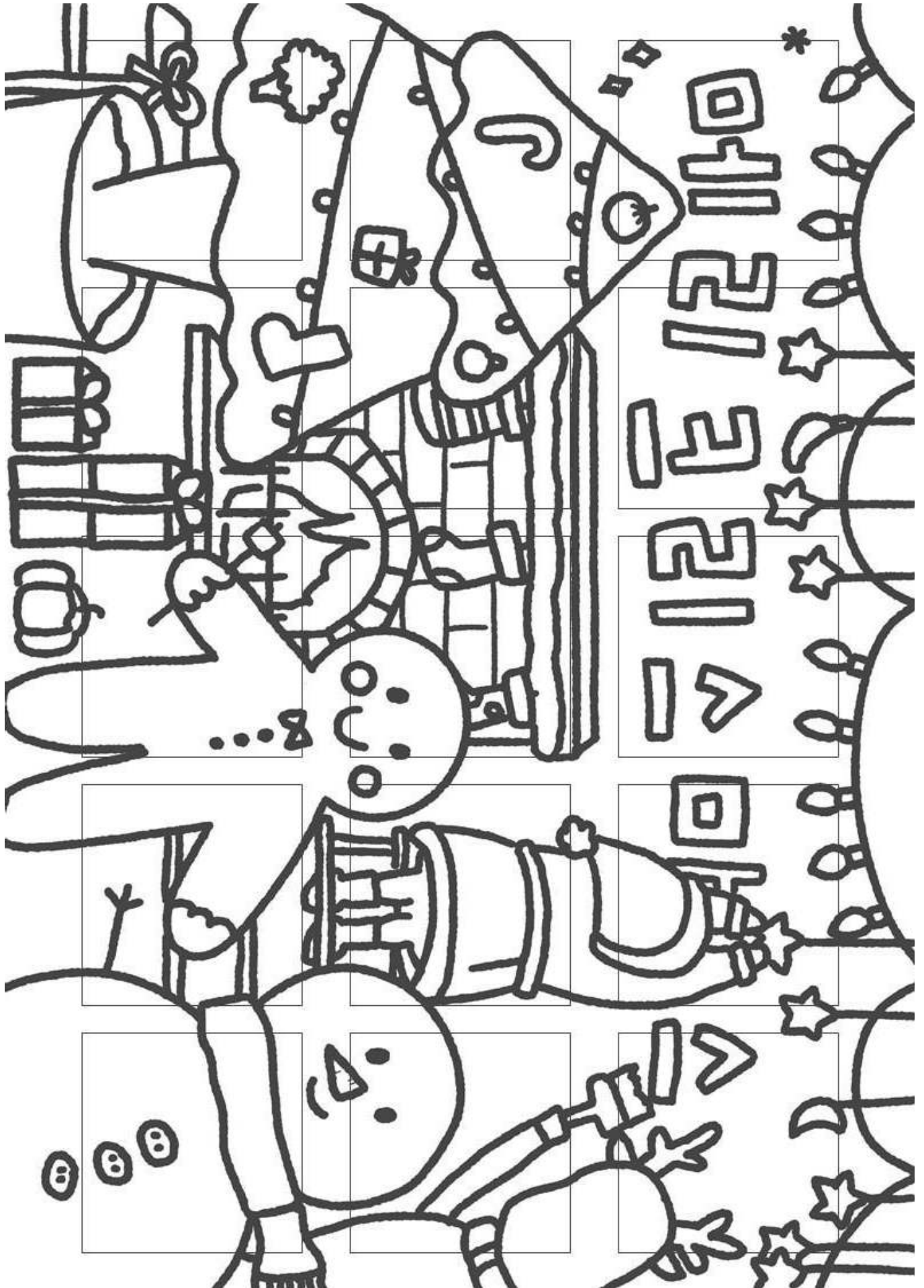
영양잡곡밥(5.)
*돈육김치찌개(5.9.10.13.)
*유채나물무침(5.6.)
*임연수카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)
*알타리김치(9.13.)
*딸기
*동지팔죽(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/32.4/160.6/8.4

23 <겨울방학식>

통밀밥(6.)
*실파계란국(1.13.)
*참나물유자청무침(5.6.11.13.18.)
*김치토마토스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16.)
리얼치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.)
*배추김치(9.13.)
베이비산다도넛(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 763.4/29.6/259.9/3.4

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

[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기



[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기

복
리
천

오늘은
남김없이
다 먹기!
(국물 제외)

내가 가장
좋아하는
채소는?
()

영양선생님과
하이파이브!

건강간식
만들어 먹기

감사히
잘 먹었습니다
인사하기

나의
크리스마스
소원은?

동지(22일)
팔죽 먹기

친구에게
좋아하는
음식
소개하기

맛있게
잘 먹었습니다
인사하기

아침밥
챙겨 먹기

포장지에서
유기농,
무농약
인들 마크
찾아보기

내가 가장
좋아하는
과일은?
()

점심 먹고
운동장
산책하기