



2023년  
12월호

영양소식  
http://www.judong.es.kr/

2023.11.24.  
담당: 영양교사

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

과사전

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 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

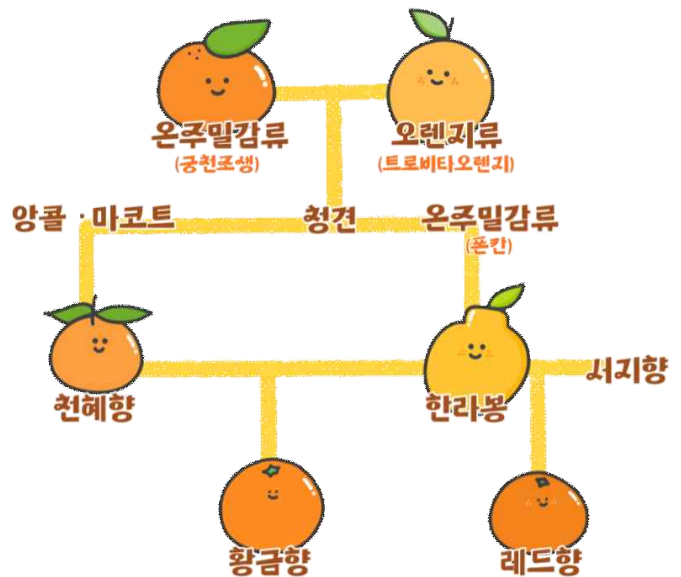
| 이름  | 특징   |
|-----|--|
| 애동지 | 음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 <b>팔시루떡</b> 을 먹어요. |
| 중동지 | 음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 <b>팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지</b> 를 먹어요.            |
| 노동지 | 음력 11월 21일 이후의 동지로 <b>팔죽</b> 을 먹어요.                                    |

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

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

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



| 종류           | 특징   |
|--------------|--|
| 온주밀감류 (공천조생) | 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



|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p>◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</p> <p>* 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소) * 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어가공품: 원양산 * 오징어채가공품: 페루산</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!</p> <p>*우리 학교는 '저탄소 채식의 날' 운영학교로 9월부터 주 1회 채식 식단을 제공하오니 많은 관심, 참여 부탁드립니다.</p> <p>* 우리 학교 채식유형은 유제품, 동물의 알, 해산물은 먹는 '페스코 베지테리언' 입니다.</p> <p>*파란색 메뉴는 게시판 및 소리향 의견을 반영했습니다.</p> |  |   |   | <p><b>12/1 Fri</b></p> <p>찰기장밥<br/>김치콩나물국(5.9)<br/>과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12)<br/>상추부추무침d(5.6.13)<br/>감자채피망볶음(5)<br/>등심돈까스/소스(완)(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/15.4/143.4/2.9</p> |
| <p><b>12/4 Mon 생일밥상</b></p> <p>찰현미밥<br/>쇠고기미역국*(5.6.16)<br/>숙주나물d<br/>마파두부(마파소스)(5.6.10.12.13.18)<br/>용가리치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>단킨도넛(미니보스톤)(1.2.5.6)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/24.5/140.1/2.7</p>   | <p><b>12/5 Tue 채식의날</b></p> <p>찰현미밥<br/>아욱된장국(5.6)<br/>매콤콩나물무침(5)<br/>묵은지잡채(1.5.6.9.13)<br/>고구마무스두부카츠(1.2.5.6.12)<br/>열무김치(자율)(9)<br/>친환경말기<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 697.5/24.7/489.7/4.8</p>            | <p><b>12/6 Wed 수다날</b></p> <p>친환경쌀밥<br/>한우마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br/>양배추찜/쌈장(5.6.13)<br/>멘보샤/소스(1.2.5.6.9.12)<br/>치킨꺾바로우/소스(1.5.6.12.13.15)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 665.0/26.3/119.4/2.4</p>                  | <p><b>12/7 Thu 대설</b></p> <p>찰흑미밥<br/>순두부계란국*(1.5.6)<br/>계란장조림(1.5.6.13)<br/>세발나물무침*<br/>돈육볼고기d(5.6.10.13)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>뽕떡볶이(1.2.5.6.10.12.16)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/35.9/192.7/3.5</p>       | <p><b>12/8 Fri</b></p> <p>클로렐라쌀밥*<br/>햄모듬찌개(모듬)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br/>청경채나물d<br/>돌김자반(5)<br/>닭봉데리아끼구이(5.6.13.15)<br/>깍두기d(13)<br/>친환경사과<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/29.1/137.0/3.6</p>                          |
| <p><b>12/11 Mon</b></p> <p>토마코펜쌀밥(12)<br/>쇠고기우육*(5.6.16)<br/>콩조림(5.6.13)<br/>시금치나물*<br/>순살닭강정(1.5.6.12.13.15)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>친환경한라봉<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/29.8/113.8/2.6</p>   | <p><b>12/12 Tue 채식의날</b></p> <p>찰보리밥<br/>맑은콩나물국(5)<br/>폴면야채무침*(5.6.13)<br/>유줄리멸치볶음(5.6.13)<br/>숯불직화구이(공)(1.5.6)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 699.4/23.4/193.9/3.1</p> | <p><b>12/13 Wed 수다날</b></p> <p>짜장밥*(5.6.10.13.16)<br/>실파계란국*(1)<br/>로제떡볶이d(1.2.5.6.12.15.16.18)<br/>소보로회오리감자(2.5.6)<br/>깍두기d(13)<br/>단무지<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 669.1/20.4/172.9/2.4</p>  | <p><b>12/14 Thu</b></p> <p>찰현미밥<br/>맑은아귀탕(5.6)<br/>치커리사과샐러드(1.2.5.6.13)<br/>치즈볼닭(눈꽃)(2.5.6.12.13.15)<br/>등근어묵볶음*(1.5.6.13)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>새알떡(1.2.5.6)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 689.4/30.7/158.5/3.0</p> | <p><b>12/15 Fri</b></p> <p>찰흑미밥<br/>감자수제비국*(5.6.9.13)<br/>야채계란찜*(1)<br/>브로콜리/초고추장(5.6.13)<br/>오리로스구이(5.6.13)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>친환경말기<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 701.9/27.9/126.8/3.6</p>                                 |
| <p><b>12/18 Mon</b></p> <p>찰현미밥<br/>순두부찌개*(5.9.10.18)<br/>안동찜닭(5.6.13.15)<br/>고구마맛탕(5.13)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>포켓몬김<br/>친환경배<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/20.2/121.4/2.6</p>  | <p><b>12/19 Tue 채식의날</b></p> <p>간장계란밥*(1.5.6)<br/>냉이된장국(5.6)<br/>스팀두부/김치볶음(5.9.13)<br/>라이크텐더/소스(1.5.6.13)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>콘크리트피자(1.2.5.6.12.13)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 677.2/29.4/335.5/5.6</p>    | <p><b>12/20 Wed 수다날</b></p> <p>작은밥<br/>잔치국수/간장양념장(1.5.6.13)<br/>무말랭이무침*(5.6.13)<br/>피자치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>황금향<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/21.1/162.5/2.7</p>                                       | <p><b>12/21 Thu</b></p> <p>찰흑미밥<br/>등뼈감자탕(5.6.9.10.13)<br/>매콤닭찜(5.6.13.15)<br/>유채나물무침*(5.6)<br/>비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.16)<br/>깍두기d(13)<br/>햇초코(2)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/34.6/218.1/3.1</p>          | <p><b>12/22 Fri 동지/성탄</b></p> <p>찰보리밥<br/>새알단팔죽(13)<br/>유부김치국(5.9)<br/>돼지갈비떡볶(5.6.10.13)<br/>콩나물무침(5)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>레드롤케익(1.2.5.6)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 706.3/28.0/136.5/2.7</p>                               |
| <p><b>12/25 Mon 성탄절</b></p>    | <p><b>12/26 Tue 채식의날</b></p> <p>찰현미밥<br/>참치김치찌개(5.9)<br/>도토리묵무침*(5.6.13)<br/>야채계란말이*(1.5)<br/>자반고등어구이(5.6.7)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>포도워터젤리<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 573.6/24.7/147.3/3.4</p>                | <p><b>12/27 Wed 수다날</b></p> <p>작은밥<br/>중합어묵국(1.5.6)<br/>토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br/>수제왕돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br/>마카로니콘샐러드(1.5.6.13)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>친환경말기<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/36.6/162.6/3.0</p> | <p><b>12/28 Thu</b></p> <p>차수수밥<br/>사골떡국(1.16)<br/>아삭이고추된장무침(5.6.13)<br/>애호박새송이버섯볶음(5)<br/>직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18)<br/>배추김치(자율)(9)<br/>크림참쌀떡(1.2.5.6)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/20.5/61.2/2.0</p>   | <p><b>12/29 Fri 종업식</b></p> <p>따옴주스(오렌지)(13)<br/>햄치즈샌드위치(완)(1.2.5.6.10.15)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철 296.3/6.1/64.7/8.5</p>   |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.