



12, 1월 식단 및 위생 · 영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

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 팔로 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!

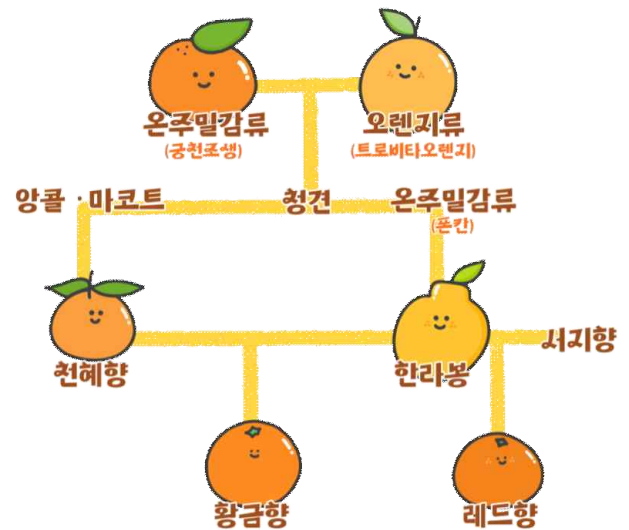
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 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 (금천포생)	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	껍질 색이 붉어서 ‘레드향’이라고 하며, 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락 소식지 출처: 참샘스쿨



12, 1월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산</p> <p>* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산</p> <p>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</p> <p>* 오징어/가공품:국내산/페루산</p> <p>* 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산</p> <p>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산</p> <p>* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</p>		<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>http://school.ibedu.kr/kshin → 신홍소식 → 학교급식</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p> <p>◇ 저학년용(1~2학년) 순가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.젓</p>		<p>12/1 Fri</p> <p>친환경찰기장밥 근대된장국(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 라자냐(1.2.5.6.12.13) 간장깻잎아찌(5.6) 배추김치(9) 바나나맛우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.8/34.8/362.1/4.0</p>
<p>12/4 Mon</p> <p>친환경녹미밥 맑은아귀탕(5) 순살닭갈비(5.6.13.15) 가르보나라감자요끼 (1.2.5.6.10.13.16.18) 애호박느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/34.6/153.1/4.1</p>	<p>12/5 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 온묵사발(1.9.) 돼지고기구이(5.6.10.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 친환경채소쌈/쌈장(5.6.13) 총각김치(9) 오레오츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/27.7/128.3/3.0</p>	<p>12/6 Wed 수다날</p> <p>탄두리치킨마요볶음밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 한우미역국(5.6.16) 떡갈비떡볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) 꼬막채소무침(5.6.13.18) 깍두기(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/29.4/105.1/4.6</p>	<p>12/7 Thu</p> <p>친환경차수수밥 유부우동국(1.2.5.6.13.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 두부조림(5.6.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 왕새우튀김/타르타르 (1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/33.4/184.6/3.1</p>	<p>12/8 Fri</p> <p>친환경우리밀밥(6) 실파계란국(1.9) 돼지목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17) 달래오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리크림치즈모닝빵 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.7/34.5/216.6/3.9</p>
<p>12/11 Mon</p> <p>친환경차조밥 냉이김치국(5.9) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 부추무침(5.6) 깻잎완자(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 웃당사과요구르트(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/26.7/216.6/5.0</p>	<p>12/12 Tue</p> <p>친환경귀리밥 닭다리삼계탕(15) 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 주꾸미볶음(5.6.13) 유채나물무침(5.6) 배추김치(9) 카스타드호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/38.6/109.7/3.2</p>	<p>12/13 Wed 수다날</p> <p>한우콩나물밥/양념장 (5.6.13.16) 우리콩청국장찌개(5.9.10) 떡볶이(1.5.6.13) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6) 깍두기(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.2/22.0/149.2/2.9</p>	<p>12/14 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.9) 아귀순살떡조림(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 치킨텐더/머스터드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 오레오생크림와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/24.5/252.3/22.7</p>	<p>12/15 Fri</p> <p>친환경잡곡밥(5) 쇠고기무국(16) 돼지고기볶음(5.6.10.13) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16) 시금치무침 배추김치(9) 친환경제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/31.9/198.0/2.5</p>
<p>12/18 Mon</p> <p>친환경찰현미밥 한우떡국(1.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 숙음열무무침(5.6) 배추김치(9) 갈릭고르곤졸라피자 (2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.8/30.9/273.7/2.6</p>	<p>12/19 Tue</p> <p>친환경경정쌀밥 감자수제비국(1.5.6) 동파육/청경채쌈 (2.5.6.10.16.18) 파인애플새우 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 생딸기도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.1/37.9/141.7/2.6</p>	<p>12/20 Wed 수다날</p> <p>오므라이스(1.2.5.6.8.10. 12.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5.9) 후라이드치킨(1.2.5.6.12.1 3.15.16.18) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12) 깍두기(9) 자두맛주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/33.9/172.4/3.3</p>	<p>12/21 Thu</p> <p>파쇄서리태밥(5) 종합어묵국(1.5.6) 오리주물럭(5.6.13) 팔죽(5.13) 깻잎순볶음(5.6) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/25.2/173.6/3.5</p>	<p>12/22 Fri</p> <p>친환경홍미쌀밥 우리밀물만두국(1.5.6.10) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 취나물무침 총각김치(9) 눈사람쿠키(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/23.0/163.2/6.2</p>
<p>12/25 Mon</p> <p></p>	<p>12/26 Tue</p> <p>친환경찰기장밥 호박고추장찌개(5.6.10) 콩파오치킨파스타 (1.5.6.9.13.15.18) 채소계란찜(1.2) 치커리유자청무침(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/33.4/145.6/3.4</p>	<p>12/27 Wed 수다날</p> <p>참치마요김치덮밥(1.5.9) 불낙찌개(5.6.13.16) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오징어오이무침(5.6.13.17) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/36.0/163.1/3.0</p>	<p>12/28 Thu</p> <p>친환경차수수밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) 닭데리야끼볶음(5.6.13.15) 숙주베이컨볶음 (5.6.10.13.18) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 국화빵(단팥, 슈크림)(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.0/33.9/147.8/4.0</p>	<p>12/29 Fri</p> <p>친환경우리밀밥(6) 육개장(1.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 순살가자미구이(2.5.6.12. 13.16.18) 우영아몬드조림(5.6.13) 배추김치(9) 옥수수크림참쌀떡(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/33.4/127.1/3.1</p>
<p>1/1 Mon</p> <p></p>	<p>1/2 Tue</p> <p>친환경잡곡밥(5) 복어채우국(1) 두부미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채행볶음 (1.2.5.6.10.16) 참나물무침 배추김치(9) 수제딸기요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/21.4/193.3/1.7</p>	<p>1/3 Wed 수다날</p> <p>새우계란볶음밥(1.2.5.6.8. 9.10.12.13.15.16) 시금치된장국(5.6) 온두부/김치볶음(5.9.13) 관동기(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 레몬맛마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/37.0/190.1/4.0</p>	<p>1/4 Thu</p> <p></p>	<p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p>