



12월 식단 및 위생 · 영양소식지

배우고 익혀
바른 사람으로
자라나는 행복한 학교

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 장가가는 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은색이 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. 잔투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해 주고, 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. 통나무모양과 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

2023년 1월 식단 안내

1/2 Mon	1/3 Tue
친환경잡곡밥(5.) 한우떡국(1.16.) 양배추찜/우렁쌈장(5.6.13.18.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 순살가자미구이(5.6.) 배추김치(9.) 연어스시도넛(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/32.5/199.5/3.3	김가루밥 시금치된장국(5.6.) 김치볶음(5.9.13.) 피자떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 혼합멸치볶음(5.6.9.13.) 계란프라이(1.5.) 밥싸먹는햄(2.6.10.) 초코케이크(방학)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/31.3/301.9/4.6

소식지 출처: 참샘스쿨



12월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</div> <div>http://school.jbedu.kr/kshin</div> <div>→ 신홍소식→ 학교급식</div> <div>◇ 알레르기 정보 - 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.잰</div> <div>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>		<div>◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀:군산산 친환경쌀</div> <div>* 콩:국내산, 두부:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산</div> <div>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</div> <div>* 오징어/가공품:국내산/페루산,</div> <div>* 아귀/가공품:국내산, 명엽채: 베트남산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산</div> <div>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</div>		12/1 <div>Thu</div>	12/2 <div>Fri</div>
12/5 <div>Mon</div>	12/6 <div>Tue</div>	12/7 <div>Wed</div> 수다날	12/8 <div>Thu</div>	12/9 <div>Fri</div>	
친환경정갈쌀밥 햄모듬찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 네모참치메추리알장조림(1.2.5.6.13.16.18.) 시금치무침 감자채파망볶음(5.) 배추김치(9.) 친환경황금향 *에너지/단백질/칼슘/철 614.5/29.3/237.2/6.6	친환경차조밥 순살아귀매운탕(5.13.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 계란말이(1.5.6.8.) 돼지목살스테이크(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 556.1/34.6/251/3.9	새우야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 크림스프(국) (2.5.6.13.15.16.) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 팜콘치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 갈릭스틱바게트(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 705.7/25.6/140.3/2.9	친환경찰기장밥 콩나물국(5.9.) 치커리유자청무침 (5.6.13.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 오곡구마스트링롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 국화빵(단팥, 슈크림) (2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 587.1/25.4/219.8/2.6	친환경귀리밥 만두국(1.5.6.10.16.18.) 오이부추겉절이 오리불고기(간장) (5.6.13.) 마파두부(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 바나나(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 575.5/28.2/178.2/6.4	
12/12 <div>Mon</div>	12/13 <div>Tue</div>	12/14 <div>Wed</div> 수다날	12/15 <div>Thu</div>	12/16 <div>Fri</div>	
친환경홍미쌀밥 한우샤브국(5.6.16.) 옥수수알계란찜(1.2.13.) 숙주미나리무침 닭볶음탕(5.6.13.15.) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.2/30/151/4.3	친환경찰보리밥 북어채우국(1.) 친환경채소쌈/쌈장(5.6.13.) 구멍떡볶이(1.5.6.13.) 삼겹살마늘구이(10.) 배추김치(9.) 비타민주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 659.9/26/126.8/2.7	한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16.) 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 두부조림(5.6.13.) 순살카레개통탕(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 친환경제주감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 513.5/32.1/172.8/4.1	파쇄서리태밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.) 팻타이(볶음쌀국수) (1.4.5.6.9.13.16.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 배추김치(9.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 572.3/31.8/149.3/3.6	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 파래김자반볶음 하트유즐리멸치볶음(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 블루베리요거트(수제) (2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 573.9/26.8/176.7/4.4	
12/19 <div>Mon</div>	12/20 <div>Tue</div>	12/21 <div>Wed</div> 수다날	12/22 <div>Thu</div>	12/23 <div>Fri</div>	
친환경정갈쌀밥 감자수제비국(1.5.6.) 유채나물무침(5.6.) 에그토르티야(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 517.4/27.8/189/3.3	친환경녹미밥 실파계란국(1.5.9.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 등심꽃살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 새송이양념구이(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 625.3/26.6/194.7/3.5	카레해물볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 근대된장국(5.6.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 포테이토치즈대구까스/감 쿨타르(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 오레오생크림와플(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 590.1/26.2/141.7/3.5	친환경찰현미밥 오징어우국(13.17.) 보쌈/무말랭이볶음(5.6.10.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.) 새알등지팔죽(13.) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 564.5/31.7/128.3/3.3	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 청경채무침(5.6.) 간장찜닭(5.6.13.15.) 웨이감자(2.5.) 배추김치(9.) 루돌프케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 564.5/28.5/151.2/3.3	
12/26 <div>Mon</div>	12/27 <div>Tue</div>	12/28 <div>Wed</div> 수다날	12/29 <div>Thu</div>	12/30 <div>Fri</div>	
친환경우리밀밥(6.) 쇠고기우국(16.) 온두부/김치볶음(5.9.13.) 오징어오이무침(5.6.13.17.) 짜장돈육볶음(2.5.6.10.13.) 치토스치즈스틱(1.2.5.6.12.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 556.1/26.8/100.3/3.1	친환경찰기장밥 돼지사골순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 닭바베류볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 간장깻잎장아찌(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 514.6/19.4/130/4.4	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16.) 바지락미역국(5.6.18.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.) 소시지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 자몽허니블랙티(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 523.4/19.2/108.1/3.2	친환경차수수밥 순두부찌개(1.5.9.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 영양돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물파채무침(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 가나슈타르트(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 610.5/32.8/165.8/3.9	친환경귀리밥 온목사발(1.5.8.9.13.18.) 돼지등뼈감자탕(5.10.13.) 브로콜리망콩소스무침(1.4.5.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 바나나(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 614.1/25.1/145.5/4	

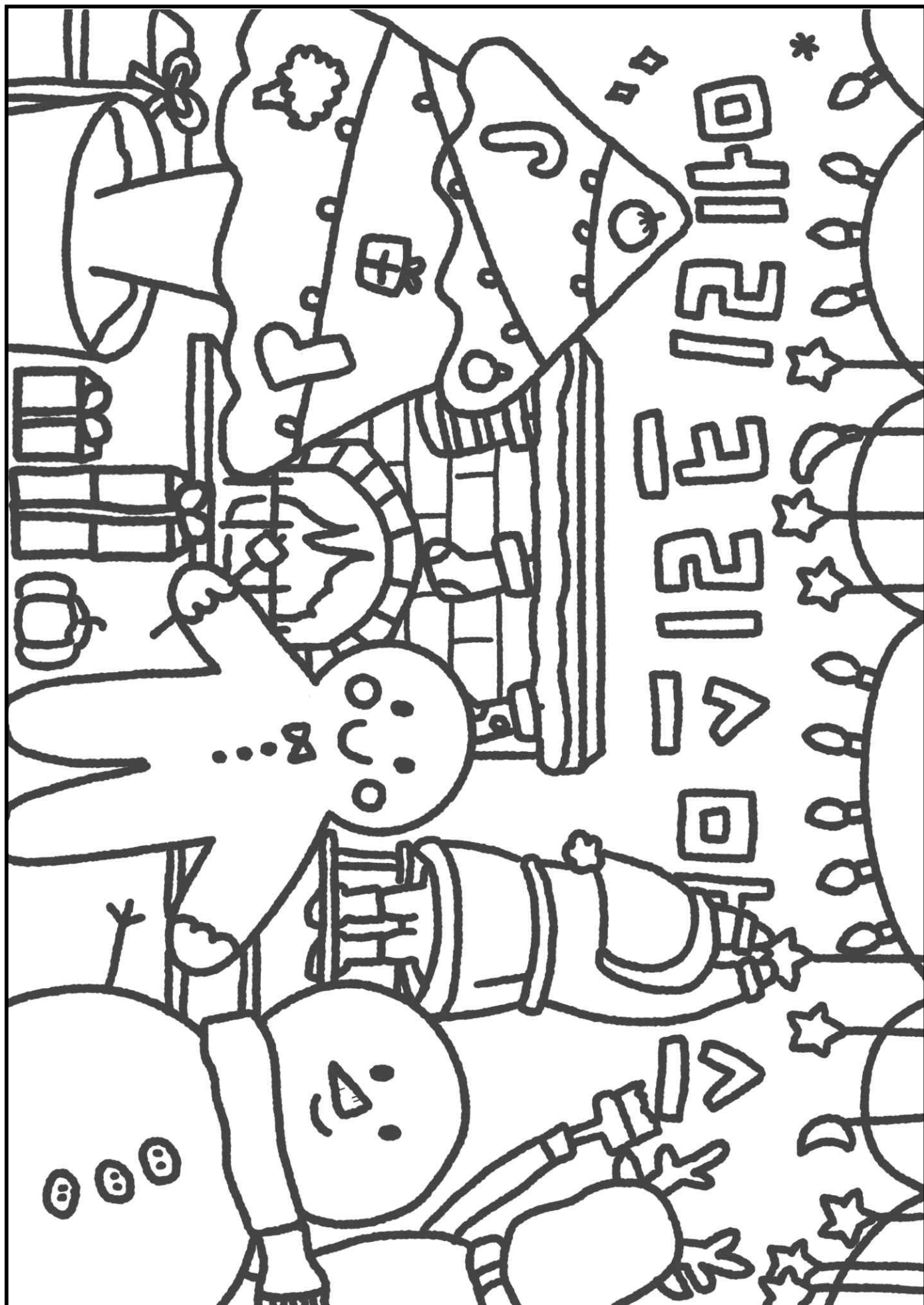
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.



[영양교육 활동지] 컬러링 숨은 채소, 과일 찾기



(당근, 호박, 바나나, 방울토마토, 브로콜리)