



1-2월 영양소식지

신나는 교실
즐거운 학교
행복한 우리

이달의 절기 : 소한(1월 5일)과 대한(1월 20일)

1년 중에 가~장 추운 날은? 소한과 대한! 우리나라에서는 소한 무렵 가장 추워진답니다. 절기상으로 농부들에게 있어서 날이 따뜻해지는 절기인 '입춘' 전까지 약 한 달 동안 추위를 잘 이겨내기 위해 집 안에 떨감과 먹을거리를 쌓아두고는 했답니다.

이렇게 추운 날씨에는 몸도 긴장해서인지 소화가 잘되지 않을 때가 많지요. 그래서 이맘때에는 생강이나 꿀로 만든 차처럼 몸을 따뜻하게 해주거나 면역력을 높일 수 있는 음식을 먹어주는 것이 좋습니다.

출처 : 한국민속대백과사전



이달의 제철 식재료 알아보기

봄이 되면 하얀 꽃이 피는 '이것'은 누구에게나 사랑받는 과일 중 하나예요. 빨간 옷을 입고 초록색 모자를 쓰고 있지요. 이 과일에는 비타민 C가 많이 들어있어 추운 겨울과 감기에 걸리기 쉬운 봄철에 아프지 않을 수 있도록 면역력을 높여주기도 합니다. 그런데 이 과일은 흠집이 나거나 물러지기 쉬워서 냉장고에 보관하되 빨리 먹어줘야 해요! 이 과일은 무엇일까요? 숫자에 맞게 네모 칸을 색칠해보세요.

			1		1					
1	1		1	1	1					
	1	1	1	1	3	3				
	1	3	3	3	3	3	3	3		
1	1	3	3	2	3	3	2	3		
1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
		3	3	3	3	3	3	3	3	
			3	3	3	3	3			

1은 **초록색**
2는 **노란색**
3은 **빨간색**

힌트 : 두 글자의 이 과일은 그냥 먹어도 맛있지만, 우유나 케이크 등으로 만들어 먹으면 더 달콤하고 맛있어요!

영양 선생님이 알려주는

겨울 방학 안전하게 보내기

겨울 방학을 즐겁게 보내기 위해서는 몸도 마음도 건강하게 가꾸는 것이 가장 중요하겠지요? 다음 영양 선생님의 그림일기를 읽어보면서 겨울철에 지켜야 할 올바른 안전 수칙에 색칠하면서 즐거운 겨울 방학을 맞이해봅시다!



와! 드디어 겨울 방학이다~! 선생님은 겨울 방학을 맞아 가족들과 함께 바다로 여행을 가기로 했어요. 아침부터 늦잠을 자는 바람에 허겁지겁 짐을 챙겨 기차에 올라탔어요. ① **워낙 급하게 나오느라 아침에 꽃아뒀던 전기난로 콘센트를 잘 빼놓고 갔는지 기억이 나지 않아 불안했어요.**

불안한 마음을 뒤로 하고 도착한 바다는 매우 아름다웠어요. 그런데 너무 추워서 ② **주머니에 손을 넣고 뛰어가다가 바닥이 미끄러워 넘어지고 말았어요.**

아픈 것도 잊고 신나게 놀다가, ③ **배가 고파 손도 씻지 않고 바다 근처에서 파는 생굴을 먹었어요.** 그런데 집에 돌아오니 갑자기 배가 아프기 시작했어요.

병원에 다녀오고 나서 앞으로는 꼭 안전 수칙을 지켜서 건강하게 2025년을 맞이해야겠다고 생각했습니다.



1-2 월 학교급식 식단 안내



◇ **남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!**

- * 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 *꽃게 : 중국산 *낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 *갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코
- *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산 *미꾸라지 : 국내산
- *양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쟁이, 방어, 부세 사용안함

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 ◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.
 ◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

1/2 Thu		1/3 Fri		
혼합잡곡밥1(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 닭갈비&쌈무(안)(5.6.13.15) 고구마고로케(1.2.5.6.10.16) 봄동겉절이(중)(13) 시금치나물(중)		짜장뎡밥(중)(2.5.6.10) 군만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 부추계란국(중)(1) 가지마카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 비빔떡/뽕로구르트(중)(2)		
* 에너지/단백질/칼슘/철 673.7/27.8/192.7/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 723.1/25.2/135.1/5.1		
1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu	1/10 Fri
혼합잡곡밥1(5) 동태매운탕(중)(5.13) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 치커리유자청무침(중)(13) 계란말이&케찹(중)(1.1.2.13) 깍두기(중)(9) 요구르트(안)(2)	혼합잡곡밥1(5) 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 근대나물무침(중) 오징어볶음7(5.6.13.17) 유자품은깨바로우(중)(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 딸기생크림크로플(1.2.5.6.13)	작은밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭봉구이(5.6.15) 삼치테리아까구이(중)(5.6.13) 마늘콩견새우볶음1(5.6.9.13) 배추김치(중식)(9) 머스켓주스(안)(13)	혼합잡곡밥1(5) 찐만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 해물순두부찌개(중)(1.5.8.9.17.18) 등갈비김치찜7(5.6.9.10.13) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9)	치킨마요뎡밥7(1.5.6.13.15) 김치콩나물국(중)(5.9) 열무나물무침1(5.6) 어묵배(중)(1.5.6.13) 배추김치(중식)(9) 요거트*과일*시리얼(안)(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/40.0/232.9/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 716.4/26.3/177.7/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 716.4/26.3/177.7/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/31.9/155.8/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/34.2/221.8/3.7
1/13 Mon	1/14 Tue	1/15 Wed	1/16 Thu	1/17 Fri
혼합잡곡밥1(5) 물만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18) 제육콩나물두루치기(5.6.10.13) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 참나물무침(중) 배추김치(중식)(9) 레몬에이드(수제)1(13)	혼합잡곡밥1(5) 부추오이무침(중)(5.6) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 까르보나라스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 망고사고(안)(2)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 냉이된장국(안)(5) 청경채나물(5.6.13) 통살새우가스*칠리소스(1.5.6.9.12.13) 진미채조림(안)(5.6.17) 배추김치(중식)(9) 한라봉1	혼합잡곡밥1(5) 소고기무국(중)(16) 돌나물*(초장)1(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 수제고구마케이크(안)(1.2.5.6)	작은밥 해물짬뽕(1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 계란찜(중)(1) 세발나물무침(중)(5.6.13) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 693.2/34.0/118.2/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 701.7/29.1/222.4/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 690.0/23.1/214.2/6.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/30.7/132.5/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/37.8/220.1/3.9
1/20 Mon	1/21 Tue	1/22 Wed	1/23 Thu	1/24 Fri
혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 보쌈(중)(5.6.10) 봄동겉절이(중)(13) 해물파전(중)(1.5.6.9.17) 상추, 깻잎/쌈장(안) 딸기	혼합잡곡밥1(5) 돈등뼈김치탕(중)(5.10.13) 미트볼떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가지나물(중)(5.6) 장문볼락스테이크(안) 배추김치(중식)(9) 쥬러스(중)(1.2.5.6)	제육치즈밥버거(2.5.6.9.10.13) 어묵국(중)(1.5.6) 양상추샐러드 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마/단호박튀김(중)(5.6.13) 오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(중식) / 오라떼(11)	혼합잡곡밥1(5) 꽃게탕(중)(5.6.8.13) 순살닭감자볶음(안)(5.6.13.15) 임연수어구이6(5) 열무나물무침1(5.6) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥1(5) 김치두부국(중)(5.9) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 파채콩나물무침(중)(5.6) 수제돈가스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(중)(9) 사과(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철 687.6/43.4/181.0/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/27.8/109.0/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 717.8/25.9/231.8/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/38.8/337.5/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 685.8/21.1/183.2/3.6
1/27 Mon	1/28 Tue	1/29 Wed	1/30 Thu	1/31 Fri
비빔밥/약고추장(중)(5.6.13.16) 계란후라이(1) 떡국(쇠고기)7(1.16) 새우튀김버거(안)(1.2.5.6.9.12.13) 김부각(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) 굴(중)				채소볶음밥&김가루(13) 잔치국수(중)(1.5.6.9.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 닭꼬치*소스(5.6.15) 배추김치(중식)(9) 리치코코(안)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 698.0/22.7/193.2/3.7				* 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/27.0/195.4/8.8

2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed	
혼합잡곡밥1(5) 순대국밥(중)(2.5.6.9.10.13.16) 부추겉절이(중)(5.6) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 오리훈제구이(중) 깍두기(중)(9)	김치볶음밥(중)(5.6.9.10) 순두부겨란국1(1.5.6) 어묵피망볶음(중)(1.5.6.13) 레몬크림새우(안)(1.2.5.6.9) 깍두기(중)(9) 엔요 요구르트(안)(2) 붕어빵(중)(1.2.5.6)	혼합잡곡밥1(5) 애호박감자된장국(중)(5.6) 오이상추(쌈장)(5.6) 목살삼겹살구이1(10) 비빔국수(1.5.6.9.13) 배추김치(중식)(9) 사과주스(안)(13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/25.8/123.6/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/25.2/190.6/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 716.7/28.6/223.8/3.5	