



제철 식재료 '명태'



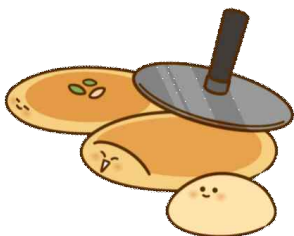
12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

| | |
|-----|------------------------------|
| 생태 | 갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태 |
| 동태 | 얼린 명태 |
| 코다리 | 내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태 |
| 복어 | 바삭 말린 명태 |
| 황태 | 얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태 |
| 먹태 | 황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것 |
| 노가리 | 바삭 말린 새끼 명태 |

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

〈호떡〉

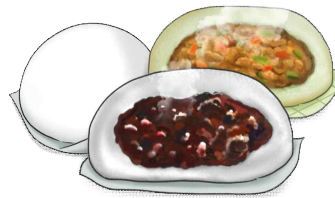


밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 동글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 '호(胡)'와 우리말인 '떡'이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전

〈붕어빵〉

붕어빵은 1930년대에 일본의 '다이야키(たい焼き)'라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다. 출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인



〈찐빵 / 호빵〉

밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서도 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 / 두산백과

밤이 가장 긴 날, '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'



12월 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, 뽕장어, 넙치, 참돔, 우렁쟁이, 방어, 부세 사용안함

| 12/2 Mon | 12/3 Tue | 12/4 Wed | 12/5 Thu | 12/6 Fri |
|--|---|---|--|--|
| 혼합잡곡밥1(5) 바지락감자수제비국1(5.6.18) 참나물오리안달무침(중)(5.6.13) 대파오리불고기(안)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 미니돈까스1(1.5.6.10.12) 사과(중) | 혼합잡곡밥1(5) 부대찌개&라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 느타리아호박볶음(중) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 고르곤졸라피자 ((1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(중)(9) 배(중) | 작은밥 군만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 나가사끼찜빵 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 단무지무침(중) 돼지고기짜장볶음7(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 망고푸딩(안) | 혼합잡곡밥1(5) 꽃게탕(중)(5.6.8.13) 세발나물무침(중)(5.6.13) 오징어까스*타르소스(중) (1.5.6.13.17) 닭다리오븐구이&칠리소스 1(2.5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) | *현장체험학습* |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/21.8/154.2/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/34.6/285.2/2.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철 699.6/34.2/184.8/5.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 694.8/43.4/288.4/3.5 | |
| 12/9 Mon | 12/10 Tue | 12/11 Wed | 12/12 Thu | 12/13 Fri |
| 혼합잡곡밥1(5) 조랭이떡국(중)(1.16) 돈육매추리알장조림 1(1.5.6.10.13) 꼬막야채무침(중)(5.6.13.18) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9) 요거트*과일*사리얼(안)(2.5.6) | 혼합잡곡밥1(5) 순두부찌개(중)(1.5.9.13.17.18) 달래오이무침7(5.6.13) 대파삼겹숙주볶음(5.6.10.13) 미역줄기볶음(중) 코다리장정(중)(2.5.6.12.13) 배추김치(수제)(13) 한라봉1 | 김밥1(1.2.5.6.8.10.15.16) 맑은콩나물국(안)(5) 순대찜(초고추 장)1(2.5.6.10.13.16) 치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13) 김말이튀김1(1.5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 요구르트(안)(2) | 혼합잡곡밥1(5) 닭곰탕7(15) 새송이떡갈비조림&깻잎채 (5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 새우꼭두부조림(2.5.6.12.13) 배추김치(중식)(9) 바나나(중) | 혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13) 고등어고추장구이7(5.6.7.13) 구이김(간장)1(5.6) 배추김치(중식)(9) 꿀떡 |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/28.5/165.4/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 698.5/45.4/267.7/4.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/21.7/232.4/3.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/26.3/184.3/4.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철 671.2/37.7/184.4/3.4 |
| 12/16 Mon | 12/17 Tue | 12/18 Wed | 12/19 Thu | 12/20 Fri |
| 혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 깻잎김치(중)(5.6.13) 잡채(안)(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) | 혼합잡곡밥1(5) 동등배감자탕(중)(5.10.13) 비엔나파프리카볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 오크노마이끼(1.5.6.9.10.13.17) 시금치나물(중) 열무김치(중)(9) 와플(중)(1.2.5.6) | 작은밥 짜장면(중)(2.5.6.10.13.16) 찜빵국1(9.17.18) 양상추샐러드 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9) 라지코코(안)(2) | 혼합잡곡밥1(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 돌나물*초장(5.6.13) 허니치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 각두기(중)(9) 크루카(남)(1.2.5.6) | 혼합잡곡밥1(5) 쇠고기육개장7(5.6.16) 콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 김가루실파무침(안)(5.6) 겨란말이&케첩(중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) 인절미동자떡(중)(5.13)/꿀 |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/30.9/122.1/3.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 704.3/32.4/233.4/3.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철 678.3/33.3/306.6/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/25.7/113.2/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 722.0/43.7/289.0/6.7 |
| 12/23 Mon | 12/24 Tue | 12/25 Wed | 12/26 Thu | 12/27 Fri |
| 혼합잡곡밥1(5) 어묵국(중)(1.5.6) 쫄면야채무침1(5.6.13) 치즈돈까스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 인도카레&난 (1.2.5.6.12.13.16.18) | 채소볶음밥&김가루(작은밥)1(13) 김치삼겹찜스타 (1.5.6.9.10.12.13.16) 양송이소프(중)(2.5.6.13.16) 봄동겉절이(중)(13) 뿌링소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 수제오이파클(안)(13) 크리스마스케이크(안)(1.2.5.6) |  | 혼합잡곡밥1(5) 순대국-고기(2.5.6.9.10.13.16) 참나물사과무침(5.6.13) 통살새우까스*칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 각두기(9) 수제팬베이크로크무슈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 황금향 | 겨란볶음밥 (안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕-옥수수면 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 전갱이구이(중)(5.6) 쇠갓상추겉절이1(5.6.13) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 698.1/20.5/139.1/2.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/19.9/123.2/2.9 | | * 에너지/단백질/칼슘/철 690.8/24.3/194.5/3.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/32.7/100.3/3.2 |
| 12/30 Mon | 12/31 Tue | ◇ 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, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑬을 포함합니다. ◇ 학부모님께서는 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. | | |
| 혼합잡곡밥1(5) 냉이된장국(안)(5) 보쌈(중)(5.6.10) 겨란찜(중)(1) 상추, 깻잎/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) | 혼합잡곡밥1(5) 한우살랑탕*소면(1.5.6.13.16) 오징어야채무침(중)(5.6.13.17) 동그랑땡전(남)(1.5.6.10) 순살닭감자볶음(안)(5.6.13.15) 각두기(중)(9) 스위트청포도주스(13) | | | |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/34.1/222.5/6.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철 684.4/46.5/748.2/2.9 | | | |