

12월 영양소식지

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, 열이6 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 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 최소화 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. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 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. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름

인데요. 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 한 조각씩 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)

2022. 12. 1.



남원한빛중학교장 (관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2022. 12월 ~ 2023. 1월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

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

위의 19가지 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

<div> 알레르기 유발 식품 안내</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div> <div>위의 19가지 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</div> <div>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div>		12/1 [2차교사]	12/2 [2차교사]	
		친환경기장밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 하루견과(4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.7/42/110.2/3	고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.) 미소된장국(5.6.13.18.) 올외장아찌무침 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15.) 단호박죽(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.6/42.9/270.3/6.3	
12/5 [생일축하의 날]	12/6	12/7 [수다날]	12/8	12/9
친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락살미역국(5.6.9.18.) 두부조림(5.6.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.16.) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.5/41/220.2/5.5	친환경차조밥 얼큰콩나물국(5.) 바비큐소스닭구이 (5.6.12.13.15.18.) 청포묵무침(선택)(1.5.6.13.) 메추리알약고추장조림 (1.5.6.10.13.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/41.1/134.1/4.4	콩나물밥(양념장)(5.6.10.18.) 종합어묵국(1.5.6.) 무생채(13.) 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 가지포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/40.2/169.8/3.5	찰옥수수밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 치즈국산양식불고기&콩나 물파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.3/42.1/179.2/4.3	친환경쌀밥 감자수제비(5.6.9.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 삼치마요구이(1.5.13.) 깍두기(선택)(9.13.) 애플시나몬토스트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/33.6/166.1/3.4
12/12	12/13	12/14 [수다날]	12/15	12/16
친환경보리밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 꿀고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/26.2/233.5/4.9	친환경찰현미밥 추어탕(5.6.13.) 돈육큐브스테이크 (2.5.6.10.13.15.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.8/42.3/449/6.2	날치알김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 팽이유부장국(5.6.7.9.18.) 한입단무지 크리미양파치킨 (1.2.5.6.13.15.) 깍두기(선택)(9.13.) 블루베리즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.6/37.2/189.5/5.5	친환경수수밥 잔치국수(1.5.6.13.18.) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13.) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18.) 배추겉절이(선택)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.5/41.9/197.7/7.5	친환경흑미밥 시금치된장국(5.6.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 치즈달걀말이(1.2.5.) 숙갓두부무침(선택)(5.) 배추김치(선택)(9.13.) 시리얼요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.7/36.5/291.9/5.7
12/19	12/20	12/21 [수다날]	12/22 [동지]	12/23 [축제]
친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 건파래볶음(5.13.) 브로콜리숙회(선택)(5.6.13.) 깍두기(선택)(9.13.) 고기찜빵만두(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/33.3/161.5/3.7	찰옥수수밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 미트볼조림(2.5.6.10.12.13.16.) 숯불향순대볶음 (2.5.6.10.12.13.16.) 미역줄기볶음(선택)(5.) 배추김치(선택)(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.3/22/169.5/7	미니밥(선택) 콩파오파스타(1.5.6.13.18.) 크림소프(1.2.5.6.13.16.) 포크등심스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 생오이파클(13.) 얼갈이겉절이(선택)(9.13.) 피크닉(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/29.7/140.7/4.6	친환경기장밥 동지팔죽(인절미)(5.13.) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13.18.) 모듬샐러드(1.4.5.6.11.13.16.18) 배추김치(선택)(9.13.) 동치미(선택) 식혜(컵) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.2/38.8/97.8/6.9	볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 실파달걀국(1.) 국물떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 김말이&채소튀김 (1.5.6.16.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 크리스마스케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.7/27.7/168.9/11
12/26	12/27	12/28 [수다날]	12/29	12/30
친환경흑미밥 짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.16.18.) 김부각(5.6.) 건도토리묵볶음(선택)(5.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 핫초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587/36.3/197.7/4.6	친환경파쇄서리태밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 명이나물(선택) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/49.8/165/4.9	김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) 고들단무지 자메이카소스닭구이 (5.6.12.13.15.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.3/43.3/204/3.8	친환경보리밥 청국장찌개(5.6.9.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 방울카프레제(선택)(2.12.13.) 참치김치볶음&온두부 (5.9.13.16.18.) 총각김치(선택)(9.13.) 달콤호떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.8/44.1/255.1/6.7	곤드레나물밥/양념장 (5.6.13.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 봄동겉절이(선택)(9.13.) 복숭아즙(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660/21.1/336.4/7.5
1/2	1/3	1/4 [수다날]	1/5	<div></div>
친환경쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 몽글몽글달걀찜(1.) 생선가스*타르타르S(1.5.6.13.) 치커리유자청무침(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 오트밀파파야스콘(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.2/34.4/241.8/5.2	친환경찰현미밥 북엇국(1.5.13.) 닭가래볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 맛동산탕수(1.4.5.6.10.13.) 새송이버섯숙회(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9.13.) 과일샤벳(2.4.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/33.5/307.1/3	비빔밥(볶음고추장) (1.5.6.13.16.) 냉이된장국(5.6.9.) 세발나물조림(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 트리플치즈조각피자 (1.2.5.6.12.16.) 딸기요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.2/48/319.9/7.9	♥졸업식&종업식♥	

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.