



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 있다는 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

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 키워, 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 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)



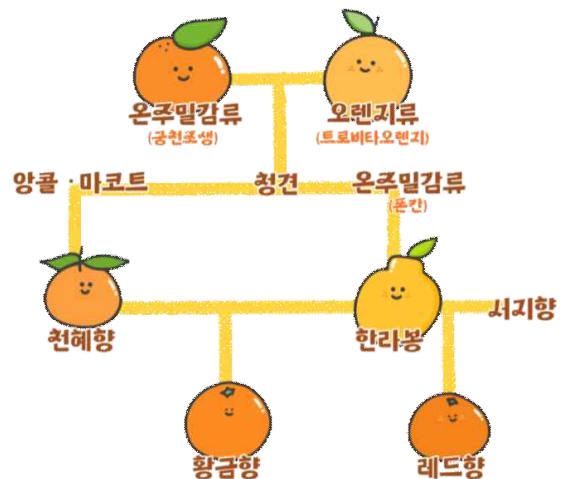
독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어나답니다.

출처: 동아과학

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?



종 류	특 징
온주밀감류 (감귤포생)	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	껍질색이 붉어서 '레드향' 이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그
농다락

🌻 12-1월 학교급식 식단 안내 🌻

월	화	수	목	금
12/2 생일밥상	12/3	12/4 수다날	12/5	12/6
친환경칼슘찜쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주무침(1.5.6.8) 카카오프렌즈김 배추김치(9) 수제 서.아.정(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/23.0/182.1/2.7	친환경차수수밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 해물볶음우동(5.6.7.8.9.10.13.15.17.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 시금치나물(5.6) 총각김치(9) 우리쌀초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/29.9/121.0/3.5	제육덮밥(5.6.10.13) 황태두부국(5) 콩나물무침(5) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치/갯김치(선택)(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/25.8/151.8/2.4	친환경혼합잡곡밥(5) 육개장(1.13.16) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 오복채무침 파채불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 대파크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/27.3/125.0/2.5	친환경차조밥 삼색수제비국(5.6.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 오이무침(5.6.13) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/23.7/154.2/3.2
12/9	12/10	12/11 수다날	12/12	12/13
친환경통밀밥(6) 우거지감자탕(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 궁중미트볼조림(5.6.10.13.15.16.18) 삼치옛장구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 밤티라미수(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.0/27.6/122.9/3.2	친환경발아찰현미밥 오색물만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈사태찜(5.6.10.13) 삼색나물겨자냉채(1.5.6.8.13) 간장두부부침(5.6.13) 배추김치(9) 존득참쌀떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.4/26.1/165.7/4.2	새우달걀볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 짬뽕(5.6.8.9.10.13.15.17.18) 꼬들단무지무침 사천식자장떡볶이(1.5.6.9.13.16.17) 참쌀귀바로우(1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/24.3/148.7/6.2	친환경찰기장밥 툇전복죽(2.5.6.9.10.15.16.18) 도라지야채초무침(5.6.13) 건파래볶음(8.9) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 수제뉴욕핫도그빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/20.8/100.9/4.3	친환경ؤل무밥 대구매운탕(5.13.18) 쟁반막국수(3.5.6.13.16) 목살양념구이(5.6.10.12.13) 모듬쌈채소/양념장(5.6.13) 보쌈김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/30.1/153.8/3.4
12/16	12/17	12/18 수다날	12/19	12/20
친환경찰흑미밥 설렁탕(2.6.13.16) 부추무침 오삼불고기(5.6.10.13.17) 너비아니육전(1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/30.2/83.5/2.9	친환경현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어감자조림(5.6.7.13) 청경채나물(5.6) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 모듬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/28.0/177.7/3.3	참치야채비빔밥(5.6.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 수제콘소메치킨/콘볼(1.5.6.13.15) 깍두기(9) 떠먹는요러브(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/32.6/192.3/3.3	친환경귀리밥 꼬치어묵국(1.5.6) 콩나물돈육볶음(5.6.10.13) 데미소스/스틱떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 쌈배추겉절이(9) 총각김치(9) 패스츄리호두과자(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/28.4/112.7/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 한우낙지전골(5.6.13.16) 멘치카츠(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 흑임자연근샐러드(1.5.6.12.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 피치코코팜 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/18.2/71.6/2.3
12/23	12/24 성탄절밥상	12/25 성탄절	12/26	12/27
친환경차수수밥 삼계탕(15) 돈육김치찜(5.6.9.10.13) 오이소박이(13) 잔멸치견과류조림(5.6.13.14) 깍두기(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/30.3/121.4/2.5	친환경찰흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 로제크림파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.17) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 등갈비바베큐립(10) 배추김치(9) 레드벨벳산타머핀(1.2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/22.4/144.9/2.9		친환경찰보리밥 칼국수(5.6.18) 오향장육(5.6.10.13) 굴림만두(1.5.6.9.10.16.18) 무말랭이무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 쿠앤크모찌(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/24.6/162.9/3.8	친환경버섯카로틴밥 병천식순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 쑥갓두부무침(5) 불어묵야채볶음(1.5.6.13) 수제닭장정(4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 코코볼모듬견과(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/29.3/140.3/3.1
12/30	12/31	1/1 신정	1/2 새해밥상	1/3 종업식 및 졸업식
친환경찰기장밥 바지락미역국(5.6.18) 마라부대볶음(1.5.6.10.13.18) 애호박버섯나물(5) 수제닭다리양념구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 하동매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/31.9/108.6/4.2	친환경발아찰현미밥 감자호박된장국(5.6.13.18) 오리불고기(5.6.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 수제과일생크림와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/21.5/192.8/4.2		친환경칼슘찜쌀밥 한우사골떡국(1.5.13.16) 코다리시래기조림(5.6.13) 한방돈갈비찜(5.6.10.13) 간장무채장아찌 배추김치/갯김치(선택)(9) 두바이초코몽카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.7/33.6/250.2/3.2	

◇ 알레르기 정보

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.