

■ 학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다

■ 김치의 어원

침채 → 텀채 → 덩채 → 짐채 → 김채 → “김치”

김치의 재료



■ 김치의 효능



■ 지역별 김치종류 알아보기



■ **죽기**와 **명** **죽** 이야기

 대설 (양 12월 7일)



시래기국



호박죽

양력 12월 7일경, 겨울의 중간이란 뜻, 중동(仲冬)이라고도 함. 큰눈이 내리는 시기로 초목이 지하에서 잠을 자고 냉혈동물도 이미 겨울잠을 시작하는 때로 대설은 눈이 많이 내린다는 뜻을 가진 절기.

 동지 (양 12월 21일)

24절기 가운데 하나로 북반구에서 태양의 남중고도가 가장 낮아서 밤이 가장 긴날

※ 팔 죽 - 팔을 폭 삶아 으개서 체에 걸러 쌀과 함께 끓이다가 새알심을 넣고 끓인 것.

1. 유래

24절기 가운데 하나로 북반구에서 태양의 남중고도가 가장 낮아서 밤이 가장 긴날

2. 동짓날 에 팔죽을 왜 먹을까 ?

- 우리나라에서는 붉은색은 귀신이 꺼려하는 색이라 하여 **팔죽을 문짝에 뿌려 액운을 제거**하기도 했다."라는 기록이 있다.

- 팔죽을 끓여서 먼저 사당에 올리고, 집안 곳곳에 팔죽 한그릇씩 떠놓은 후 집안 식구들이 모여 팔죽을 먹는다.

이때 새알심을 수 대로 먹는데, 여기서 " 동지 팔죽을 먹어야 한 살 더 먹는다."라는 옛말이 비롯되었다.

3. 팔죽은 우리몸에 좋을까 ?

- **쌀은 당질 56%, 단백질 21%로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장 되는 식품으로, 비타민B1 이 곡류 중에 가장 많고, 칼슘과 인, 철 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 섬유질이 많아 장을 자극 변비에방에 효과가 있다**

4. 대표음식 : 팔죽, 동치미



■ 식중독 예방... 손씻기

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전





2020.12월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
올바른 마스크착용법	1 (생일밥상)	2 (수다날)	3 (현미데이)	4
 마스크 이렇게 착용하면 안돼요! 올바른 착용법: 앞면, 옆면, 뒷면, 끈을 단단히 매기	우리밀잡곡밥(6.) 닭미역국(5.6.13.15.) 달걀두부&김치볶음(1.5.6.9.13.18.) 갯김치(9.13.18.) 청포도(12.) 꿀떡(13.) 버섯모듬전(5.6.13.)	기장잡곡밥 파육개장(5.6.8.13.16.) 오징어채간장조림(1.5.6.13.17.18.) 갈비만두(5.6.10.13.18.) 열갈이배추겉절이(6.9.13.) 굴 두툼맛살계란말이	찰현미잡곡밥 냉이어묵국(5.6.13.) 갯잎쌈(5.6.13.18.) 짜장불고기(5.6.10.13.) 삼치유자청구이(5.6.13.18.) 씹은묵은지(9.13.) 단감	당호박카레라이스(6.13.) 시금치들깨된장국(5.6.9.13.18.) 파리고추오징어조림(5.6.13.17.18.) 오이단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 수제대만샌드위치(2.5.6.10.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 585.5/24.7/173.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 585.5/24.7/173.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 609.2/30/124/6.6	에너지/단백질/칼슘/철분 512.6/29.2/157.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 552.9/21.1/217/4.6
7 (대설)	8	9 (수다날, 음식물줄이기)	10 (현미데이)	11 (일본음식체험)
찰보리잡곡밥 무청시래기된장국(5.6.9.13.18.) 두부보쌈(5.6.10.13.18.) 참나물&콩나물무침(5.6.13.) 쌈장(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 감말랭이당호박죽(13.)	영양잡곡밥(5.) 황태굴두부국(1.5.9.13.18.) 떡갈비감자조림(5.6.10.13.18.) 세발나물김무침(13.) 비타민겉절이(6.9.13.) 방울토마토(12.) 구운호떡(6.13.)	흑미귀리잡곡밥 누룽지닭백숙(1.13.15.) 새송이버섯문어조림(5.6.13.18.) 연근유자부추샐러드(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 파칸파이(1.5.6.13.)	찰현미잡곡밥 냉이낙지국(5.6.9.13.18.) 비타민나물된장무침(5.6.18.) 광양오리불고기(5.6.13.18.) 깍두기(1.6.9.13.) 단감 쪽향금절편(5.6.13.)	점보크래미유부초밥(1.5.6.8.13.18.) 우동(5.6.13.18.) 삼치데리야끼구이(1.5.6.13.) 나라스게/락교(13.) 배추김치(9.13.) 오꼬노미야끼(5.6.9.10.13.17.) 모나카(5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 579.5/33.3/161/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 572.3/26.5/178.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 605.5/27.2/104.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 525.9/23/139/5.6	에너지/단백질/칼슘/철분 940.8/37.5/284/5.1
14	15	16 (수다날)	17 (현미데이)	18
흑미팔잡곡밥 문어오리백숙(1.5.6.13.) 도라지진미채조림(5.6.13.17.) 브로콜리어묵볶음(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 사과(13.) 현미가래떡	기장수수잡곡밥 달래냉이된장국(5.6.9.13.18.) 사과유자청샐러드(13.) 배추김치(9.13.) 꿀 바비큐폭립&카사바칩(2.5.10.)	영양잡곡밥(5.6.) 불나찌개(5.6.9.13.16.18.) 간장겉이장아찌(13.18.) 검은깨올방개묵김무침(5.6.13.18.) 무우생채(6.9.13.) 청포도 감귤머핀(1.2.5.6.13.)	찰현미잡곡밥 코다리매운탕(5.6.13.18.) 더덕오이고추장무침(5.6.13.) 어묵잡채(5.6.13.18.) 백김치(1.9.13.) 배(13.) 연양불고기육전(1.5.6.10.18.)	전복볶음밥(5.6.13.18.) 미소장국(5.6.13.) 콩고기메추리알조림(1.5.6.13.18.) 미나리숙주된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 오픈샌드위치(1.2.5.6.10.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 613/30.3/96.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 611.6/29.4/167.9/6.7	에너지/단백질/칼슘/철분 527.2/22.8/107.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 511.5/23.5/125.2/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 610/19.1/140.1/3.3
21 (동지)	22	23 (수다날)	24 (현미데이)	25 (성탄절)
찰보리잡곡밥(5.6.) 근대열갈이배추된장국(5.6.9.13.18.) 코다리돼지갈비조림(5.6.10.13.18.) 꼬들오이무채장아찌(5.6.13.) 동치미(13.) 꿀 인절미당호박팥죽(5.13.)	검정콩잡곡밥(5.6.12.) 냉이해물청국장찌개(5.6.8.9.13.17.18.) 상추부추들깨무침(5.6.13.18.) 전갱이마요구이(1.5.6.13.) 백김치(9.13.) 사과(13.) 녹두만두전(1.5.6.8.9.10.18.)	흑미수수잡곡밥 참치어묵김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 냉이된장무침(5.6.18.) 미트볼브로콜리볶음(5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 방울토마토(12.) 대파크림치즈파이(1.5.6.13.)	찰현미잡곡밥 어묵꼬치탕&국수(5.6.9.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 피자(1.2.5.6.12.13.18.) 치킨강정(1.2.4.5.6.13.15.16.18.)	 Santa Claus and children celebrating Christmas.
에너지/단백질/칼슘/철분 610.1/33/155.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 511.7/23.9/168/10.4	에너지/단백질/칼슘/철분 554.5/23.8/135.8/5.4	에너지/단백질/칼슘/철분 756.3/37.5/143.7/2.8	
28	29	30 (수다날)	31 (현미데이)	1/1 (신정)
흑미귀리잡곡밥 유채감자된장국(5.6.9.13.18.) 브로콜리사과초무침(5.6.13.) 매실된장고등어구이(5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 에그토르티아(1.2.5.6.10.)	기장수수잡곡밥 우거지갈비탕(5.6.8.13.16.18.) 맛타리버섯파리고추볶음(5.6.13.18.) 양념겉이장아찌(13.18.) 깍두기(1.6.9.13.) 오렌지 콩개찰편(5.13.)	영양잡곡밥(5.6.) 굴바지락칼국수(1.5.6.9.13.18.) 동파육(5.6.10.13.18.) 미나리콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 물파래찰옥수수전(6.13.)	찰현미잡곡밥 황태삼색떡국(1.13.) 상추오이들깨무침(5.6.13.18.) 오리큐브스테이크(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.18.)	 Children playing with a large '福' (Fortune) character.
에너지/단백질/칼슘/철분 593.7/27.5/154.9/5.6	에너지/단백질/칼슘/철분 589.2/27.7/131.2/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 606.1/30.9/117.6/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 573.1/19.4/101.7/2.7	
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀, 밥, 즉, 누룽지: 국내산 콩/두부, 콩국수, 콩비지: 국내산 쇠고기/가공품: 국내산(한우) 돼지고기/가공품: 국내산	닭고기/가공품: 국내산 오리고기/가공품: 국내산 김치/배추, 고춧가루: 국내산 삼치, 오징어: 국내산	고등어, 전갱이/가공품: 국내산 낙지: 베트남 코다리: 러시아 문어: 필리핀	다랑어/가공품: 원양산 명태/가공품: 러시아