



『행복한 배움터 세상을 꿈꾸는 우리 전주양현초등학교』

# 2023년 12월 영양소식지



우)54860 전주시 덕진구 만성서로 96 063)717-1704(식생활관), 717-1702(행정실) FAX)717-1707

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 있다**는 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

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 **1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

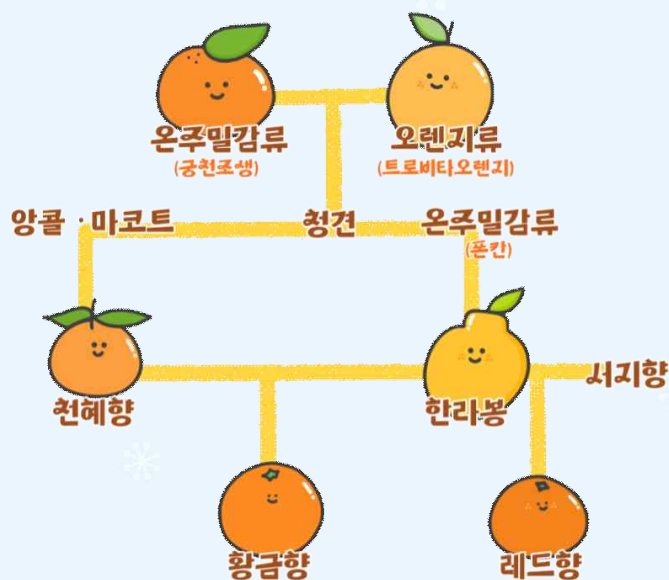
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 <b>팔시루떡</b> 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 <b>팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지</b> 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 <b>팔죽</b> 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

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?



종류	특징
 온주밀감류 (공천조생)	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

# ❀ 12월 학교급식 식단 안내 ❀

우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다.

## ◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.

## 12/1 생일밥상

친환경차수수밥  
닭고기미역국(5.6.15)  
오징어제육볶음(5.6.10.13.17)  
참나물무침  
감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16)  
배추김치(9)  
초코바움쿠헤이크(1.2.5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
604.4/31.0/94.9/2.2

12/4	12/5	12/6 수다날	12/7	12/8
친환경차조밥 오징어무국(13.17) *브로콜리땅콩소스무침(12.4.5.6.8.9.10.11.12.13.15.16.17.18) 오리훈제부추볶음(5.6.13) 푸실리소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/35.4/122.7/4.5	친환경영양잡곡밥(5) 애호박된장국(5.6) 쫄면참나물전(1.5.6) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 로컬도시락김 배추김치(9) 고구마단호박치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/25.1/168.6/2.0	잔멸치우영볶음밥(5.6.13.18) 불낙전골(5.6.13.16) 상추치커리무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 갈릭떡갈비스틱(5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/31.2/204.7/4.0	친환경검정쌀밥 차돌박이된장찌개(5.6.16) 묵은지한돈찜(5.6.9.10.13) 연두부&간장양념장(5.6.13) 방풍나물무침(5.6) 백김치(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.7/30.6/170.6/2.9	친환경찰보리밥 한방달고탕(15) 시금치삼색나물(1.5.6.8) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 갈비큐브스테이크(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 쫄면감자탕(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/25.3/116.0/2.5
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
친환경발아현미밥 황태맑은국(1.5) 쭈갓두부무침(5.6) 새송이버섯볶음(1.5.6.13) 순살닭볶음탕(2.5.6.13.15) 총각김치(9) 우리사과파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/32.0/121.9/2.2	친환경서리태파쇄밥(5) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 취나물무침(5.6) 두부양념구이(5.6.13) 조기구이(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/29.5/167.7/4.3	갯김치스팸볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀실파국(1.13) 올방개묵김무침(5.6) 감자채피망볶음(5) 단호박크림떡볶이(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 납작복숭아그린티주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/16.9/230.3/2.6	친환경귀리밥 한우무국(1.16) 중화풍배추찜(5.6.13.18) 콩나물무침(5) 한돈제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.9/27.2/106.6/2.3	친환경차조밥 어묵김치국(1.5.6.9) 친환경콩자반(5.6.13) 새우살호박볶음(9.13) 블럭치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 백김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 481.6/20.3/134.1/1.9
12/18	12/19	12/20 수다날	12/21	12/22 동지
친환경찰기장밥 부추찜쌀순대국(2.5.6.9.10.13.16) 들깨부추양파무침(5.6.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 한돈간장불고기(5.6.10.13) 총각김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.8/27.0/128.6/3.1	친환경차수수밥 한우갈비탕(13.16) 명엽채간장조림(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 봄동무침(5.6) 우리밀고마붕어빵(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/26.7/115.9/2.8	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 쭈갓유부장국(5.6) 김가루실파무침 *부대햄볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기(9) 뿌링치즈볼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/43.4/314.7/4.5	친환경영양잡곡밥(5) 낙지연포탕(5.18) 들기름메밀막국수(3.5.6.13) 채소달걀말이(1.5.9) 달콤두부스틱강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/30.9/350.8/5.3	친환경검정쌀밥 김치냉이된장국(5.6.9) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 허브닭구이(1.2.4.5.6.8.9.10.11.13.15.16.17.18) 백김치(9) 팔시루떡(동지) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.6/22.4/164.6/4.3
12/25 성탄절	12/26	12/27 수다날	12/28	12/29
<b>즐거운 크리스마스!</b> 	친환경찰보리밥 양송이크림스프&크루통(1.2.5.6.13.16) 시금치눈꽃치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.18) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) 호호산타케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/22.9/85.1/2.7	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우렁감자된장국(5.6) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 한라봉* * 에너지/단백질/칼슘/철 518.0/21.3/292.0/3.6	친환경서리태파쇄밥(5) 한우조랭이떡국(1.5.6.16) 홍진미채조림(5.6.13.17) 달래냉이무침(5.6.13) 요거슈프림치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/21.9/104.8/3.3	짜장덮밥(5.6.10.13.16.18) 짬뽕우동(5.6.9.10.13.17.18) 꼬들단무지실파무침 누룽지꿔바로우&레몬소스(1.5.6.10.11.12.13.18) 깍두기(9) 블루베리크림치즈스틱(1.2.5.6.12.13.14.15.16.17.18.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.5/27.8/134.8/6.3

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 시장 물가 및 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 활용한 초록급식의 날을 운영하고 있습니다. ●

## ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.