



12월 신하 급식·영양소식

신하 22-
담 당: 영양교사
급식실: ☎639-3685

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기인 '동지'는 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 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.

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해 주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줍니다. 생활 속에서 **토양을 지키는 방법**으로는 무엇이 있을까요?



1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법을 통해 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 토양을 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



뉴질랜드는 크리스마스가 여름이예요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 후식으로 먹는다고 해요. 그래서 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 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



월요일		화요일		수요일		목요일		금요일			
1/2 (23년) 찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.16.) 도토리묵야채무침(5.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 동치미(9.) 쌀과자 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 722.3/32.4/183.8/3.3				식품알레르기 정보 (메뉴명 옆 숫자) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴/전복/홍합 포함) ⑲ 잣 제철음식메뉴 / 학생요청메뉴				12/1 찰흑미밥 맑은순두부달걀국 (1.5.6.9.) 탕평채(5.6.13.) 만두새우탕수(1.9.10.12) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 579.6/19/140.1/5.3			
12/5 녹차칼슘쌀밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 연두부/양념장(5.6.13) 김치햄볶음(5.6.9.10.13) 나박김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 481.8/20.5/198.3/3.5		12/6 감정콩밥(5.) 근대된장국(5.6.) 채어묵숙부볶음(1.5.6.18) 떡갈비조림(6.10.13.16.) 오이김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/31.8/185/4.6		12/7 자장면 (2.5.6.10.13.) 콩고물궤바로우 (2.4.5.6.10.13.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 655/21.2/106.5/14.7		12/8 차수수밥 감자양파국 닭강정(2.5.6.12..15.) 유자청오거샐러드 (1.2.5.11.12.13.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 562/30.6/131.7/2		12/9 칼슘기장밥 대합살미역국(5.6.18.) 오향장육(5.6.10.13.) 상추쌈/쌈장(4.5.6.13) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 677/29.4/207.3/4.3			
12/12 홍국쌀밥 쏙갓어묵국(1.5.6.) 버섯잡채(5.6.13.16.) 돼지사태떡볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 562.3/28.6/154.5/3.1		12/13 귀리밥 애호박고추장찌개 굴소스새송이볶음(6.18.) 생선까스/타르타르소스 (1.2.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/19.7/138.9/2.6		12/14 바비큐치밥 (1.2.5.6.12.13.15.) 맑은콩나물국(5.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.) 군고구마 에너지/단백질/칼슘/철 513.8/29.4/179.4/2.7		12/15 혼합곡밥(5.) 돈육김치찌개(6.9.10.13) 시금치나물(5.6.) 삼치살카레구이 (2.5.6) 깍두기(9.) 붕어빵 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/28.4/154.5/2.9		12/16 발아현미밥 한우사골곰탕 (16.) 명엽채우영조림(5.6.13.) 두부까스/돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) / 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 532.9/16.4/142.8/6.8			
12/19 녹차칼슘쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 쫄면채소무침(5.6.) 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 동치미(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 629/27.5/207/2.8		12/20 차수수밥 들깨미역국(5.6.) 계란찜(1.13.) 데리야끼코다리강정 (5.6.12.13.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 519.8/32.1/196.5/3.6		12/21 홍국쌀밥 감자수제비국(5.6.13.) 청경채무침(5.6.13.) 돼지고기자장볶음 (2.5.6.10.13.) 총각김치(9)/ 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 455.6/25/169.8/2.4		12/22 동지 찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.) 꽃말살샐러드(1.6.8.) 해물완자전 (1.2.5.6.10.16.17.) 배추김치(9)/ 팔시루떡 에너지/단백질/칼슘/철 695.3/33.6/194.4/13		12/23 김치스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.) 치킨텐더/허니소스 (1.2.5.6.13.15.18.) 레드벨벳쿠키 (1.2.14.) 모듬채소피클/ 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 886.9/30.5/97.4/3.4			
12/26 홍국쌀밥 계란파국(1.) 아몬드멸치볶음(4.5.6) 멘즈카츠/돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/21.8/207.6/3.1		12/27 클로렐라쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 감자채전(5.6.13.) 열무김치(9.) / 망고 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/30.3/187.1/3.7		12/28 스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 미역두부된장국(5.6.) 닭고치구이 (케찹소스) (5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) / 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 712.2/28.7/145.8/8.9		12/29 찰흑미밥 버섯된장찌개(5.6.18.) 취나물볶음(5.6.) 가자미살구이/칠리소스 (1.2.6.12.) 총각김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 575.1/31/209.9/6		12/30 녹두참쌀백숙(15.) 오징어링튀김(2.5.6.) 깍두기(9.) 소시지페스츰리 (1.2.5.6.10.16.) 워터젤리(복숭아) (11.) 에너지/단백질/칼슘/철 733/28.8/228/2.7			
쌀 (잡쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	명태 (동태, 코다리)	고등어	오징어	삼치	콩·두부 ·콩비지	꽃게
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
<ul style="list-style-type: none">◦ 쌀(임금님표이천쌀), 김치, 육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기) 및 육류가공품을 국내산으로 사용합니다.◦ 우리학교는 화학조미료를 사용하지 않고 국멸치, 다시마, 버섯 등 천연 식재료로 맛을 냅니다.◦ 주간영양량 및 위산지 등 급식 관련 안내는 학교 홈페이지「교육지원실-급식실 소식」을 참고하시기 바랍니다.											