



군서미래 영양소식

발행월 : 2023년 12월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

| | |
|------------------|---|
| 식재료 원산지 표시 | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 얼갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가 공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) |
| 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 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | | 12/1 (금) |
| | | | | 찹쌀밥 건새우아욱국(5.9) 돼지고기보쌈(5.10) 양배추찜/쌈장(5) 쌈배추/무말랭이김치(선택) 보쌈김치(9) / 꿀떡 * 790.3/34.7/239.8/2.9 |
| 12/4 (월) | 12/5 (화) | 12/6 (수) | 12/7(목) 6학년 체험학습 | 12/8 (금) |
| 차수수밥 봄동된장국(5) 오리추물럭(5.13) 새송이엿장구이(5.13) 총각김치(9) 짜먹는요거트(2) -딸기/포도선택 * 707.8/27.1/217.2/3.4 | 보리밥 감자수제비국(5.6) 돼지고기된장구이(5.10.13) 오이부추무침(13) 배추겉절이(9)♥ 백김치(9)선택 과일 * 673.2/37.4/129.2/2.4 | 달걀볶음밥(1.5.9.18) 한우사골마라탕♥ (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 치파아(뿌링클)(5.6.15.16) 깍두기(9) 초코음료(2)♥ 과일 * 757.3/34.1/172.5/4.2 | 발아현미밥 얼큰콩나물국(5) 가자미튀김(5.6.13) &데리아끼소스(5.13) 짜장누들떡볶이♥ (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9)/구운김(선택) * 694.4/32.6/186.8/2.6 | 밤밥 물떡꼬치어묵국(5.6.8) 주꾸미삼겹살불고기 (5.10.13) 유채된장무침(5.13) 배추김치(9) 과일♥ * 648.9/30.9/206.7/2.9 |
| 12/11 (월) | 12/12 (화) | 12/13 (수) | 12/14 (목) | 12/15 (금) |
| 차조밥 순두부찌개(5.9.10) 떡갈비&구운채소 (5.6.10.13.15) 냉파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13) 오이김치(9) / 딸기주스 * 731.0/27.2/185.2/3.7 | 울무밥 낙지홍합탕(5.18) 수제탕수육(1.5.6.10)♥ 탕수육소스(5.13) 참나물들깨무침 배추겉절이(9) 과일 * 623.4/35.1/167.0/4.4 | 쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.18) 수제치킨또띠아 (1.2.5.6.13.12.15.18) 깍두기(9) 베라/구슬아이스크림♥ (1.2.5)선택 과일 * 861.7/33.1/176.1/2.4 | 흑미밥 차돌박이된장찌개(5.16) 로제닭조림(2.5.12.13.15) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 과일-반건시(선택)(13) 과일-사과 * 690.9/38.1/190.9/3.1 | 찹쌀밥 설렁탕(5.6.16) ♥ 쇠고기두부조림 (5.9.13.16.18) 미역줄기볶음 깍두기(9) 블루베리요구르트(2) * 675.7/31.7/296.8/4.0 |
| 12/18 (월) | 12/19 (화) | 12/20 (수) | 12/21 (목) | 12/22 (금) |
| 현미밥 한방쇠고기무국(5.16) 삼치엿장소스구이♥ (5.6.13) 도라지오이무침(5.13) 배추겉절이(9) 과일 * 642.6/33.1/73.6/2.8 | 혼합잡곡밥(5) 감자꽃고추국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 구운마늘 / 상추쌈(5) 볶음김치(9.13) 갓김치(선택)(9) 요구르트(프리미엄)(2) * 942.8/32.4/206.2/3.1 | 옥수수밥 팽이버섯된장국(5) 간장치킨♥ (2.5.6.13.15.18) 매운콩나물무침(5) 총각김치(9) 과일 * 648.6/31.4/175.3/2.9 | 차수수밥 / 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀양념장조림(1.5.13) 연두부찜(5)& 실파양념간장(5.13) 진미채고추장볶음(5.13.17) 오이김치(9) 딸기생크림와플(1.2.5.6.13) * 783.5/37.4/277.6/4.4 | 발아현미밥 근대된장국(5) 치즈돈까스♥/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 깍두기(9) 동치미(선택)(9) 단팔죽(13) * 692.6/26.6/191.1/2.9 |
| 12/25 (월) | 12/26 (화) 초등 체험학습 | 12/27 (수) | 12/28 (목) | 12/29 (금) |
| 성탄절 | 보리밥 유부맑은된장국(5.6) 한우찹스테이크♥ (2.5.6.12.13.16) 토마토치즈샐러드(2.12) 총각김치(9) 치즈피자(1.2.5.6)♥ * 959.5/48.9/428.2/6.2 | 기장밥 조랭이미역국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어브로콜리숙회(5.13. 17) / 배추겉절이(9) 치즈/초코케이크(선택) (1.2.5.6.13) * 718.3/33.3/168.1/2.8 | 쇠고기곤드레나물밥(16) &달래양념간장(5.13) 실파달걀국(1.5) 매콤떡볶이(1.5.6.13)♥ 찐순대(5.6.10) 김말이(5.6.8) 깍두기(9) / 과일 * 816.9/22.8/239.3/10.8 | 수료식 및 방학식 |

* 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

영양소식

12월에 다시 먹고 싶은 우리학교 급식

다양한 의견들이 있었는데요. 1위 탕후루(23명), 2위 마라탕(14명), 3위 아이스크림(11명), 4위는 치킨(9명), 5위 구슬아이스크림(7명) 순입니다.

그 외에도 진라면 순한맛, 빙수, 초코타르트, 마카롱, 군고구마, 카레, 콜팝, 내장탕, 유부초밥 등 정말 다양한 의견이 있었습니다. 그래서 2명 이상의 학생들이 희망한 것은 최대한 적용해보려고 12월 식단에 담아보았습니다.

그런데 탕후루는 아무리 1위라고 해도 치아와 건강에 좋지 않아 반영하지는 않았으니 참고해 주세요~
식단에서 ♥ 표시를 찾아보세요~

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 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.

'동지'에는 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있습니다. 올해는 '애동지'지만 우리 학교는 단팔죽을 준비해봤으니 한번 시도해보세요 !

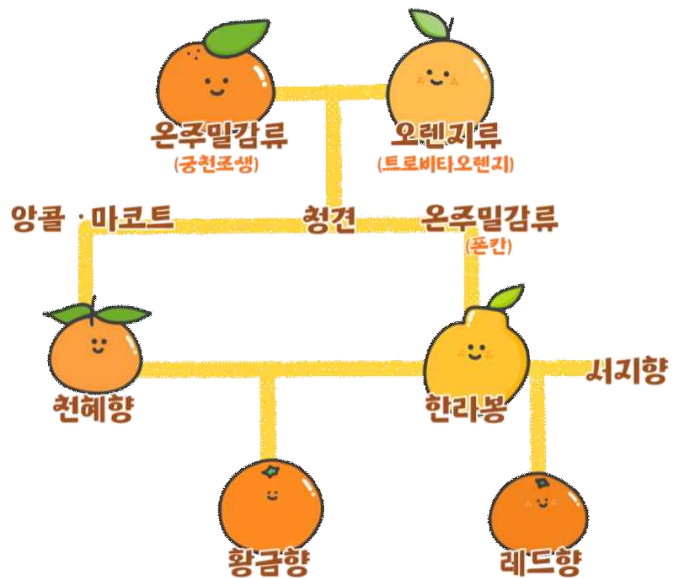
| 이름 | 특징 |
|-----|--|
| 애동지 | 음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요. |
| 중동지 | 음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡 이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요. |
| 노동지 | 음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요. |

출처 : 한국민속대백과사전

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 (금천포생) | 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: 참쌤스쿨 영양소식지 12월호]