



12월 추산 급식 식단

배움과 도전으로
성장하는 우리
담당자: 김정위

<http://pochusan.es.kr/> ☎교무실 : 031-543-4872~3 행정실 : 031-543-4876

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀 (포천쌀)	김치 (배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	꾸꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/ 콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남	러시아 또는 미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓은 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. *기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

★생일축하날: 12월 생일 추산친구들 모두 축하합니다♥		★급식실 안내★		1(금)★생일축하날★	
★초록식단: 5학년학생들과 함께하는 저탄소식단 ★18(월)~22(금): 잔반줄이기 주간!! 11(월)~15(금)주간 보다 잔반을 줄여보아요! ★영양표시 읽는 법: 에너지/단백질/칼슘/철 (예)510/20.3/88.4/2.8		★개인 물통 지참해주세요. (정수기 개방) ★학교에서 사용하는 고추장, 고춧가루는 순한맛을 사용하고 있습니다. ★추가배식이 가능합니다. (밥, 국, 반찬) -갯수 제공 메뉴는 추가배식이 조금 어려울 수 있습니다. ★유상우유는 매식단에 포함됩니다. ★식단은 당일 식재료 공급상태에 따라 변경 될 수 있습니다. (예, 과일, 나물 등)		영양잡곡밥(5) ♥쇠고기미역국(5.6.16) ♥양념치킨 (2.4.5.6.12.13.15) 콩나물당근무침(5) 배추김치(9) ♥스시도넛(1.2.5.6) 661.9/28.0/214.7/2.3	
4(월)	5(화)	6(수)★잔반없는날★	7(목)★초록식단★	8(금)	
보리밥 돼지뼈감자탕(5.6.9.10) ♥세모가자미크로켓 (1.5.6.13) ♥건파래볶음(13) 깍두기(9) 파인애플 630.3/27.5/175.5/2.3	기장밥 ♥참치김치찌개(5.9) ♥훈제오리채소구이 (1.2.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 총각김치(9) 620.6/27.3/148.3/3.8	♥잔치국수(1.5.6.16) 유부초비빔밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) ♥연양식바삭불고기+파채 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치무침(5.6.9.13) 굴 839.1/33.2/511.4/5.3	카레라이스 (2.5.6.12.13.16) ♥새우튀김(1.5.6.9) 오이지무침(13) ♥짜먹는그릭요거트(2) 배추김치(9) 597.8/13.1/163.2/1.4	발아현미밥 해물순두부찌개 (5.6.9.13.17.18) ♥구름찜닭(2.5.6.13.15) 삼색나물(5.6) 깍두기(9) ♥멜론 605.7/35.1/220.0/4.6	
11(월)	12(화)	13(수)★잔반없는날★	14(목)★초록식단★	15(금)	
밤밥 배추된장국(5.6) 치킨가스(1.5.6.15.18) ♥철판해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18) 무말랭이김치 611.0/27.5/216.5/2.7	영양잡곡밥(5) 청국장(5.6.9.16) ♥수육(+새우젓) (5.6.9.10.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 보쌈김치(9) 인절미(5) 597.1/34.5/206.3/2.4	♥쇠고기덮밥(5.6.13.16) 팽이버섯미역된장국(5.6) ♥크림콜감자튀김 (허니버터)(2.5.6) 깍두기(9) 유자차 700.0/23.6/127.3/3.3	차조밥 들깨채개장(1.5.6) ♥두부떡갈정 (1.2.4.5.6.12.13) 스크램블드에그 (1.5.6.8.9.10.13) 배추김치(9) ♥초코우유(2) 689.8/22.5/240.2/2.9	혼합곡밥(5) ♥설렁탕(5.6.13.16) ♥치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치도토리묵무침 (5.6.9.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 681.5/22.6/114.5/2.9	
18(월)★잔반감소주간★	19(화)★잔반감소주간★	20(수)★잔반없는날★	21(목)★초록식단★	22(금)★잔반감소주간★	
흑미밥 연두부계란탕(1.5.6) ♥등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) ♥알감자버터구이(2.5.13) 오이김치(9) 천혜향 596.7/29.6/220.2/2.6	귀리밥 ♥부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) ♥달걀채소말이(1) 명엽채우영조림(5.6.13) 깻잎김치(9) 632.3/27.1/246.1/3.5	나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.16) ♥쌀국수(5.6.15.16.18) ♥갈비찜만두 (1.5.6.10.16.18) 총각김치(9) ♥생망고 720.6/28.9/121.5/3.5	차수수밥 썩갠어묵국(1.5.6.13) ♥로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13) ♥고구마튀김(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) 677.4/18.6/206.7/1.9	현미밥 ♥양송이크림스프 (2.5.6.13.16) ♥치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 실곤약채소무침(5.6.13) 깍두기(9) 수제흑당라떼(2) 641.3/24.3/290.4/1.6	
25(월)★크리스마스★	26(화)	27(수)★잔반없는날★	28(목)	29(금)★종.졸업식★	
	영양잡곡밥(5) 버섯샤브샤브국(5.6.16) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) ♥옥수수버터구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) 642.5/30.9/240.4/2.1	♥스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 감자고추장찌개(5.6) 골뱅이진미채무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) ♥딸기 652.4/24.8/211.6/3.2	찰옥수수밥 ♥마라탕 (1.4.5.6.10.13.15.16.17.18) ♥목화솜탕수육 (2,5,6,10,16) 단무지부추무침(13) ♥구슬아이스크림(1.2.5) 756.4/18.6/192.7/5.7	겨울방학도 건강하게 보내요 	



12월 영양소식지

배움과 도전으로
성장하는 우리
담당자: 영양교사 김정위

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설!** 특히 24절기 중 **대설**이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설**에 눈이 많이 오면 다음 해에 **풍년이** 들고 **따뜻한 겨울**을 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

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 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.

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

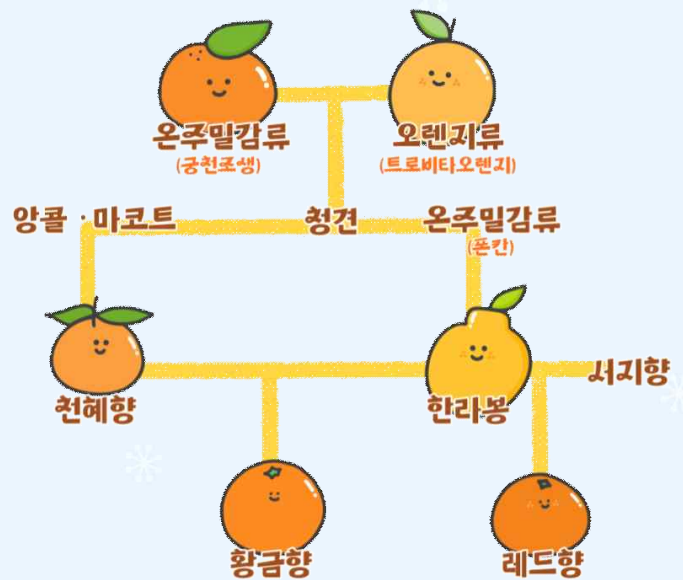
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡 이나 팔죽 중 한 가지를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

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.

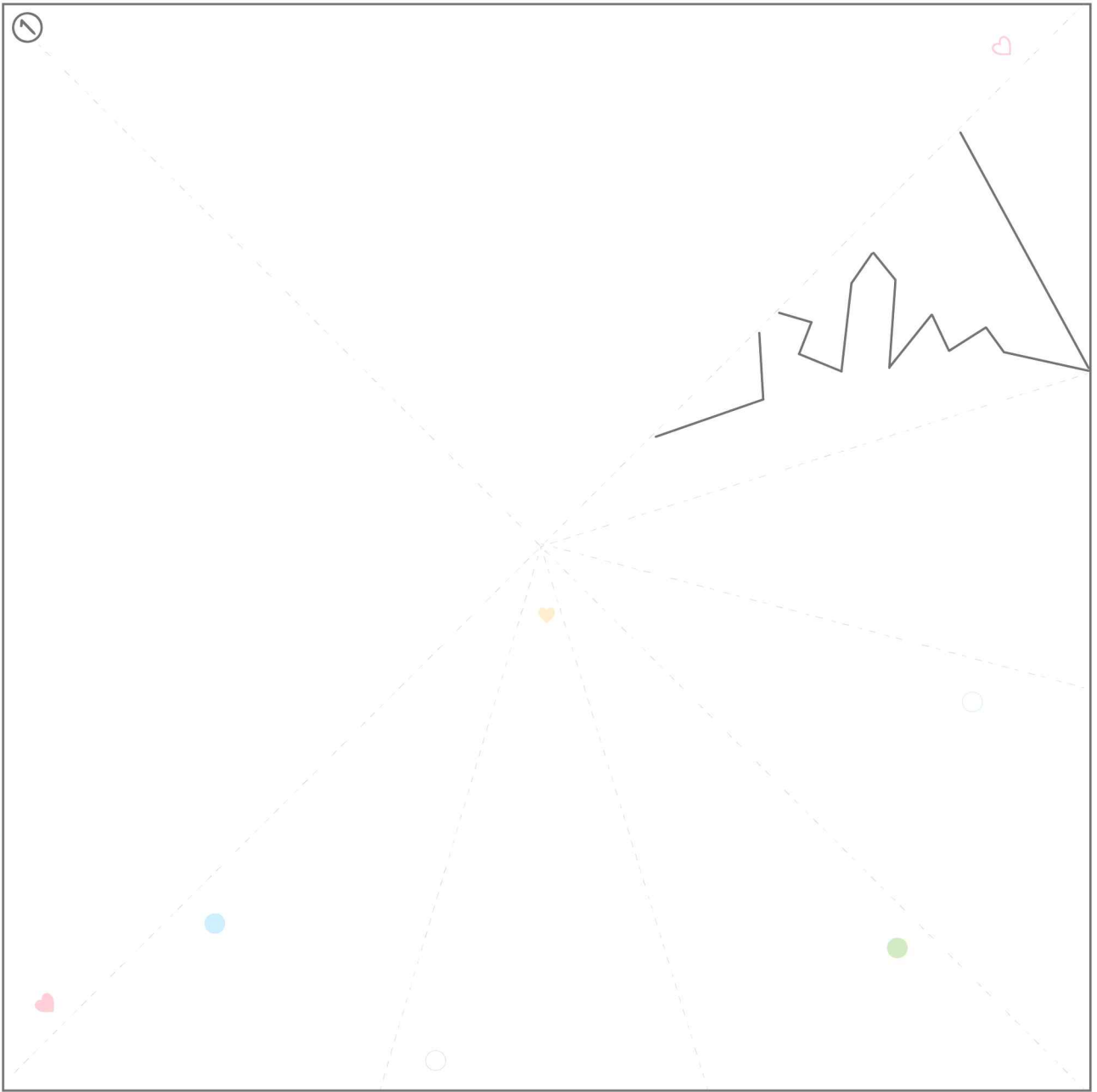
우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
온주밀감류 (금천로생)	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 불리요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

눈결정체 만들기

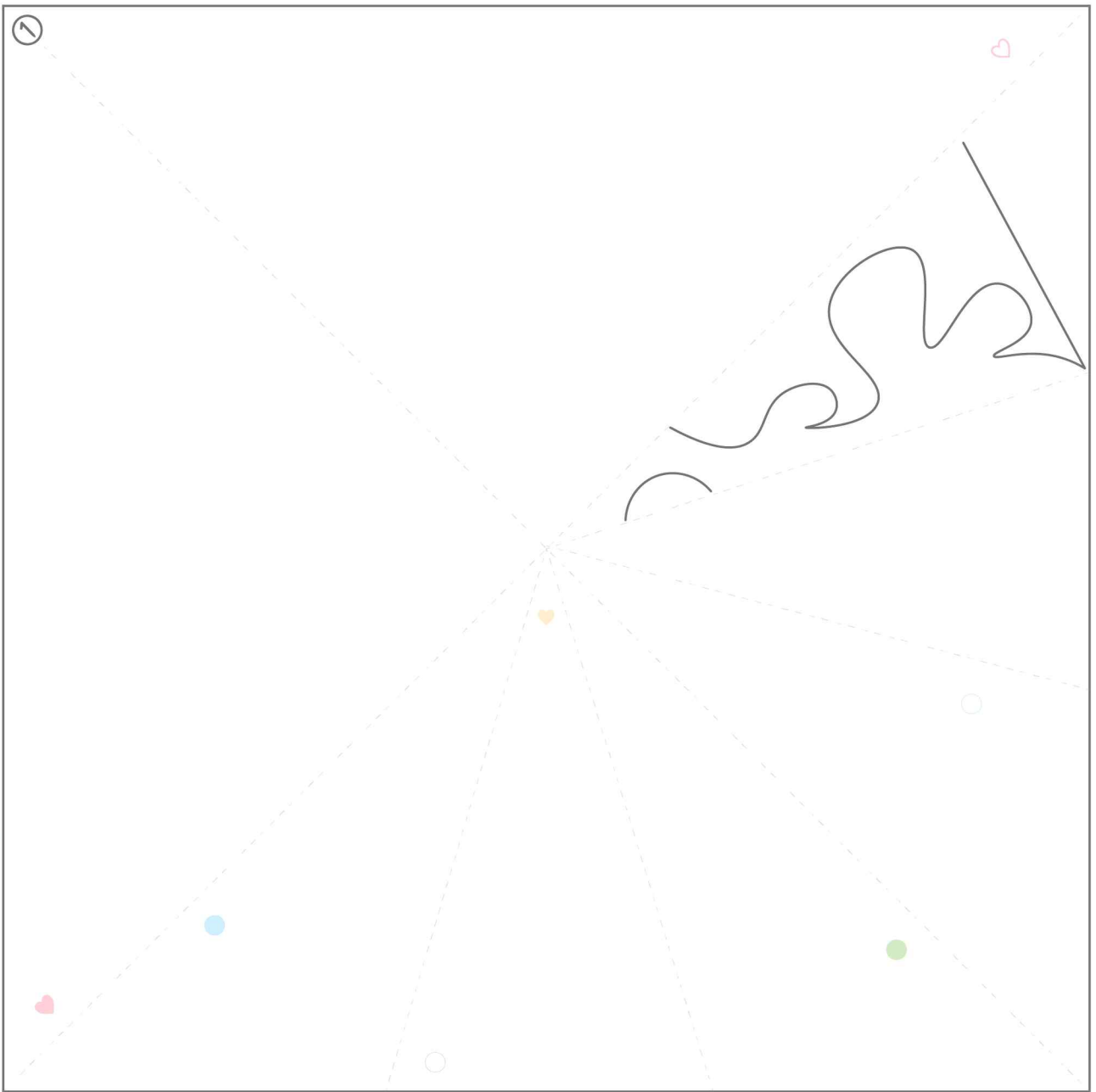


— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.

눈결정체 만들기

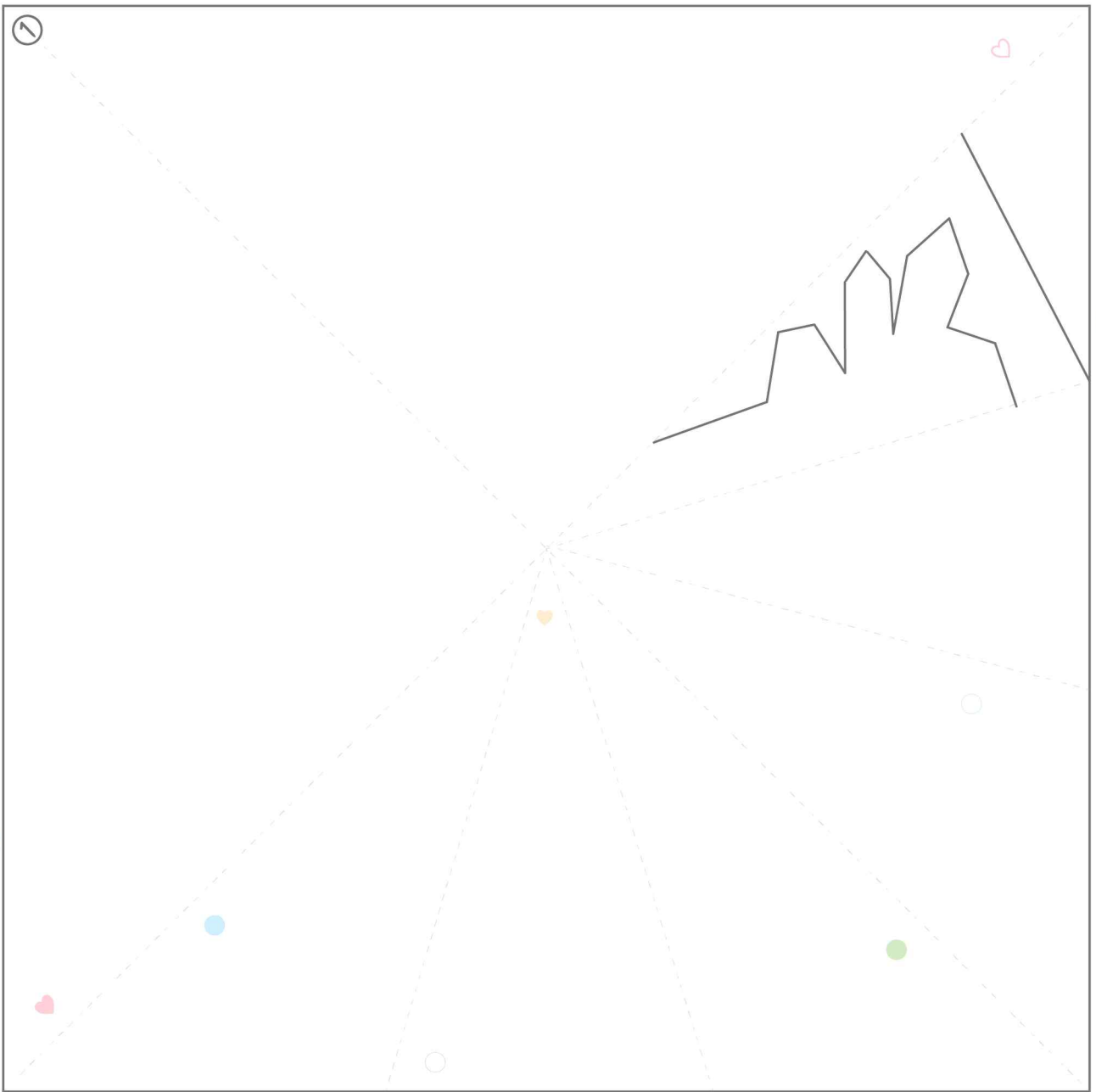


— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.

눈결정체 만들기



— 오리는 선 - - - - - 접는 선

놀이 방법

1. 실선을 따라 오린다.
2. 숫자 ①이 위로 향하여 보이도록 반 접는다.
3. ♥ 가 ♥ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
4. ♥ 가 위쪽을 향하도록 종이를 놓고, ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
5. ● 가 ○ 위로 오도록 겹쳐 접는다.
6. 막대 실선을 따라 오린다.
7. 가위로 눈결정체 모양의 실선을 오린 후 종이를 펼친다.