

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 대설! 특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 일리는 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 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!

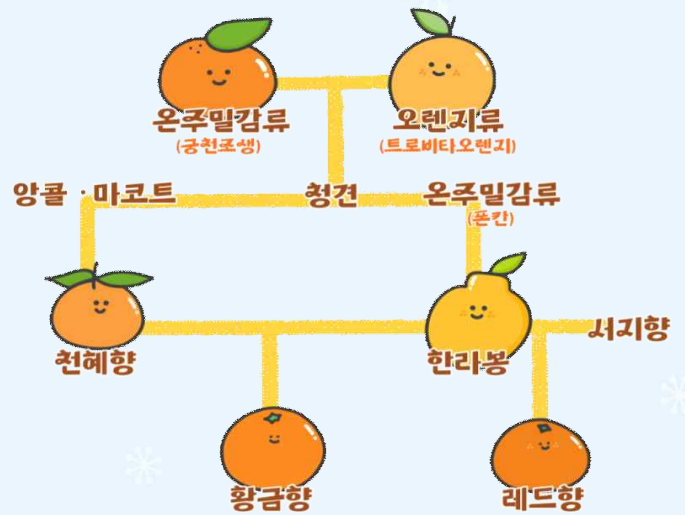
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 <b>팔시루떡</b> 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 <b>팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지</b> 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 <b>팔죽</b> 을 먹어요.






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 있답니다.

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. 꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서
 한라봉	‘한라봉’이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 일맹이가 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

**그릇을 배우면  
지구가 깨끗해져요**

**배곧누리 12월\*1월 식단 안내**

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채, 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	잡곡, 찹쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공												
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 <b>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</b> ◆ <b>특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다.</b> 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
	☎ 우리학교는 천연조미료 다시멸치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☎ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 <a href="http://www.baegotnuri.es.kr/">http://www.baegotnuri.es.kr/</a> >알림마당>급식 ☎ 12월 학부모 검수모니터 활동 시간 안내 (검수:8시, 급식실 2층)												

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*			1일
	농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 태진수산 공 산 품: 스쿨푸드 공동구매: 현준물산			찹쌀밥 열갈이배춧국(5.6.9.18) 들기름막국수(3.5.6.13) 제육간장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9)
4일	5일 검수6-1	6일	7일 검수6-3	8일
흑미밥 육개장(1.5.6.16.18) (살)뽕바베규소스구이 (1.2.5.6.12.13.15.16) 더덕사과초무침(5.6.13) 열무김치(9) 황금향	보리밥 감자옹심이국(5.6.9.17.18) 쇠고기매추리얼조림(1.5.6.13.16) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9)	단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 오이무침(5.6.13) 통설새우가스(1.5.6.9) 총각김치(9) 타르타르소스(1.5.6.13) 키워	기장밥 쇠고기묵국(5.6.16) 두부계란찜(1.5.9) 잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 과일주스(13)	잡곡밥 애호박된장국(5.6) 멸치아몬드볶음(5.6.13) 오븐-미트볼계첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9)
11일	12일	13일	14일 검수6-3	15일
차조밥 콩비지찌개(5.6.9.10.13.16) 도라지진미채볶음(1.5.6.13.17) 크런치치킨텐더/소스 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9)	차수수밥 설렁탕&소면(5.6.16) 삼색나물(5.6.13) 삼치마요네즈구이(1.5.6.13) 석박지(9) 파인애플	전통비빔밥(5.6.13) 유부장국(5.6) 백김치(9) 약고추장(5.6.13.16) 인절미호떡(1.2.5.6)	녹두밥 시래기된장국(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 돼지LA갈비구이(5.6.10.13.18) 오이김치(9) 딸기	발아현미밥 참대구코다리알탕(5.6.9.18) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치들깨가루무침(5.6.18) 깍두기(9)
18일	19일	20일	21일	22일
밤밥 된장찌개(5.6.18) 사과치커리샐러드(1.2.5.6.13) 바베큐복합(2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 포도주스(13)	클로렐라찹쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.16) 오이지무침(13) 브링글치킨(1.5.6.13.15) 깍두기(9) 웨지감자구이(5.6)	베이컨김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물맑은국(5.6.18) 로제떡볶이(밀떡) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 바다친구들찜빵(1.2.5.6)	칠옥수수밥 어묵탕(1.5.6.9.18) 콩나물쫄면무침(5.6.13) 연어스테이크(5.12) 배추김치(9) 사과	찹쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.18) 한우불고기(5.6.13.16.18.19) 팔죽 깍두기(9) 크리스마스케익(1.2.5.6)
25일	26일	27일	28일 검수6-4	29일
	발아현미밥 모듬된장찌개(5.6.18) 생크림과일샐러드(2.12.13) 숙주&오리불고기(5.6.13) 깍두기(9) 초코구슬아이스크림(1.2.5)	자장면(2.5.6.10.13.16) 단무지무침 찹쌀궤바로우(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 핫초코(2) 셀프찹쌀밥	흑미잡곡밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 열무된장무침(5.6.13.16) 자메이카치킨(오븐)(15) 깍두기(9) 레드향	보리밥 삼색떡국(5.6.16) 오이부추무침(13) 수제치즈떡갈비(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 딸기
24년 1월1일	1월2일			
	찹쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 복주머니조아용마카롱(1.2.6)			