

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 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.

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

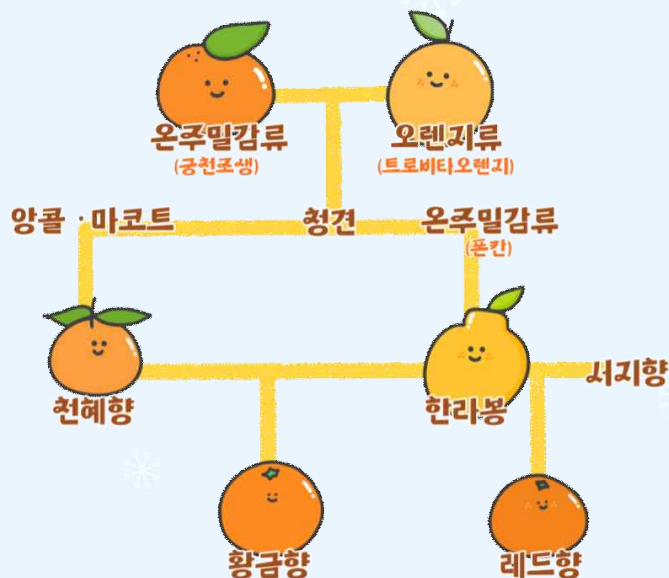
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡 이나 팔죽 중 한 가지를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

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 (금귤조생)	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

★2023년 12월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣 * 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g *** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***				
				1 생일축하의 날 차조밥 전복미역국(5.6.18) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 도라지오이생채(5.6.13) 백김치(9) 망고
4 선택급식 발아현미밥 쇠고기우거지국(5.6.16) 명엽채견과류볶음(5.6.13) 펜네에그인빵(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) (선택)적/청포도	5 귀리밥 맑은아귀탕(5.6) 오레오바나나샐러드(1.2.5.6.12) 오리고추장불고기(5.6.13) 오절판(1.5.6.13.16) 배추김치(9)	6 잔반 없는 날 누룽지송송 낙돈새도밥(5.6.9.10.13) 페퍼로니콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 사과	7 선택급식 차수수밥 바지락칼국수(2.5.6.7.15.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 배추겉절이(9) (선택)그릭요거트(2)	8 울무밥 육개장(1.5.16) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) 청경채볶음(5.6.13.18) 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9)
11 찰옥수수쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 돈등뼈찜(5.6.8.10.12.13.18) 건파래자반(13) 깍두기(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)	12 중등시험 추가밥 한우불낙죽(16) 스크램블샌드위치(1.2.5.6.12.13) 취나물볶음(5.6) 배추겉절이(9) 토마토샐러드(12.13)	13 중등시험 멸치흑임자밥(5.6.13) 양념돈육면(1.2.5.6.10.13.15.16) 유채나물(5.6.13) 어묵감자튀김(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 황금향	14 중등시험 마라짬뽕덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 치커리사과무침(5.6.13) 대파크림탕수육(1.2.5.6.10) 배추겉절이(9) 유기농요구르트(2)	15 보리밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오이세발나물무침(5.6) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 파인애플
18 선택급식 흑미밥 알동태찌개(5.6) 포항초나물무침 햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오이김치(9) (선택)슈크림/팔봉어빵(1.2.5.6)	19 선택급식 잡채밥/자장소스(1.5.6.13.16) 동물원너겟(1.5.6.13.15) 배추김치(9) (선택)초코/딸기우유(2)	20 국 없는 날 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 맵달걀떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 무알콜뱅쇼(13) 군고구마	21 학생추천메뉴 차수수밥 누룽지닭공탕(15) 칼비빔면(5.6.13) 허니버터감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 키위	22 크리스마스 특식 혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 딸기샐러드(1.2.5.6.13.14) 눈꽃로함새스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6)
	26 추가밥 로제스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 부추굴국(1.5.6.13.18) 단감샐러드(4.13) 배추김치(9) 마늘빵(2.5.6)	27 잔반 없는 날 차조밥 순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18) 참나물무침(5.6) 생등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 딸기 727.2/22.8/185.5/4.2	28 (초등 마지막 급식일)행운이벤트 추가밥 삼색떡국(1.5.6.13.16) 고추장불고기(5.6.10.13) 짜장팽이버섯구이(5.6.13.16) 배추겉절이(9) 행운의 용볼케이크(1.2.5.6)	29 캘리포니아롤(1.2.5.6.12.13) 미소된장국(5.6) 돈마호크(10.12) 배추김치(9) 모구모구(2) 야채피클