

제철 식재료 ' 명태 '

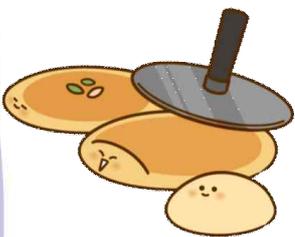


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
떡태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 떡태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

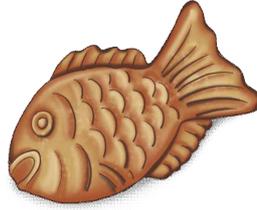


<호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글 넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 '호(胡)'와 우리말인 '떡'이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전

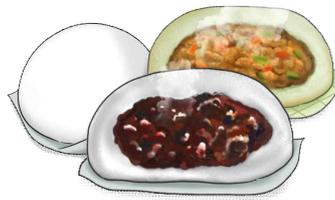
<붕어빵>



붕어빵은 1930년대에 일본의 '다이야키(たい焼き)'라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인

<찐빵 / 호빵>



밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서도 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥 찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 / 두산백과

밤이 가장 긴 날, '동지'



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

을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'

★2024년 12월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시</p> <p>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</p> <p>* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p> <p>*** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</p>				
<p>2 생일축하의 날 차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 칼집갈비맛구이(5.6.10.13.18) 단감사과무침(5.6.13) 백김치(9) 밤티라미수(1.2.5.6) 645.0/34.3/302.9/2.9</p>	<p>3 공개급식의 날 혼합잡곡밥(5) 맑은돈수육탕(9.10) 마파두부(5.6.10.12.18) 임연수데리아끼구이(5.6) 깍두기(9) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) 714.0/36.5/223.5/7.8</p>	<p>4 선택급식 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 우동국물(1.2.5.6.7.9.18) 분모자볶이(1.5.6.17) 배추김치(9) 군고구마라떼(2) 679.4/23.7/280.2/4.4</p>	<p>5 (중) 추천메뉴 올무밥 차돌된장국(5.6.16) 달래오이무침(5.6.13) 콘크림미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 691.6/21.5/277.8/2.6</p>	<p>6 선택급식 녹두밥 알동태찌개(5.6) 도라지배무침(13) 상추(쌈장)(1.5.6.13) 돈육&새송이버섯구이(10) 떠먹는요구르트(2) 646.4/30.4/346.8/2.8</p>
<p>9 시험 응원 식단 추가밥 (아니)볼(빨어질)낙죽(16) 참나물무침(5.6) 허니순살치킨(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 시험잘봐케이크(1.2.5.6) 698.1/30.8/93.6/3.4</p>	<p>10 (초) 추천메뉴 보리밥 누룽지송농 건파래자반(13) 뮤즐리멸치볶음(1.2.5.6.13) 볶음김치(9) 슬라이스햄전(1.2.5.6.10.15.16) 참쌀과배기(1.2.5.6.13) 645.3/20.5/328.6/4.1</p>	<p>11 숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 백순대볶음(2.5.6.10.13.16) 오이김치(9) 키위 703.6/28.0/189.6/4.1</p>	<p>12 (중) 급식없는날 추가밥 닭죽(15) 스크램블샌드위치(1.2.5.6.12.13) 돼지고기장조림(5.6.10) 김구이/무말랭이김치 황금향 701.1/32.9/170.0/3.0</p>	<p>13 흑미밥 단계조절마라탕(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) 오이탕탕이(5.6.13) 꿔바로우(1.5.6.10) 갯잎김치(9) 스테비아토마토(12) 711.0/24.2/312.9/2.5</p>
<p>16 (초)추천/선택급식 클로렐라밥 짬뽕수제비(5.6.9.13.17.18) 청포묵김가루무침(5.6) 뿌링클치킨(5.6.15) (선택)치킨우/깍두기(9) 사과 684.3/30.4/238.4/2.8</p>	<p>17 (초) 추천메뉴 귀리밥 부추국(1.5.6.13.18) 전주식물갈비(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 배 702.7/34.0/277.5/4.0</p>	<p>18 (중) 추천메뉴 흑임자밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 양념돈육면(1.2.5.6.10.13.15.16) 명엽채견과류(5.6.13) 공심채볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 딸기샐러드(1.2.5.6.14) 701.3/28.2/239.4/2.6</p>	<p>19 차조밥 맑은아귀탕(5.6) 포항초나물무침 부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기(9) 레드향 612.1/20.9/287.8/3.5</p>	<p>20 동지 팔찰밥/김 맑은순두부탕(5.6.18) 유채나물(5.6.13) 앞다리살제육볶음(5.6.10.13) 나박김치(9) 동지팔죽(13) 701.2/38.4/330.8/5.4</p>
<p>23 선택급식 추가밥 불고기파스타(1.2.5.6.13.16) 칠리새우(1.5.6.9.12.) 야채피클/깍두기(9) 자몽허니블랙티(13) 수제콤비피자(2.5.6) 659.2/18.4/131.8/2.5</p>	<p>24 행운이벤트 김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 콘스프(2.5.6.13.16) 겨울함박스테이크(1.2.5.6.12.13.16) 샤인머스켓샐러드(2.5.6.13) 행운 별찰링바(1.2.5.6) 738.3/12.5/200.0/2.4</p>	<p>25 크리스마스</p>	<p>26 차수수밥 닭곰탕(15) 코다리콩나물찜(5.6.13) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 땅콩버터사과토스트(2.4.5.6.13) 708.6/42.6/388.6/3.7</p>	<p>27 (중) 추천메뉴 혼합잡곡밥(5) 한우시래기국(1.16) 건파래자반(13) 쫄깃닭살구이(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 애플망고샐러드(2.13) 714.4/27.5/268.5/2.7</p>
<p>30 보리밥 주꾸미샤브샤브(5.6) 마라찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 호박감자채전(1.5.6.13) 배추김치(9) 딸기 694.3/35.0/285.6/3.6</p>	<p>31 선택급식 새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 허브삼겹오븐구이(10) (자율)깍두기(9) 양념감자튀김(5.6.12) 과일쥬스(13) 야채피클 700.8/23.1/75.3/2.0</p>			