


<div>교훈 : 성실</div> 	가 정 통 신 문		제 2022 - 197 호
			담당 : 예체건강부
	3월 식단표 및 영양소식지		경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8264

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
		1	2(새학기)	3
		3.1절	햄김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 두부장국(5.6.) 바베큐닭다리구이(5.6.12.13.15.18.) 명엽채볶음(5.6.13.) 단무지(13) 꽃카통(1.2.6.)	혼합잡곡밥(5.) 냉이달래된장국(5.6.13.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.) 아채달걀찜(1.9.13.) 동치미(9.13) 과일(토마토)
6(생일축하의날)	7	8	9	10
흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 매운갈비찜(5.6.10.) 한식잡채(5.6.8.10.) 배추김치(9.13) 제리치즈케이크(1.2.5.6.)	수수밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 피쉬앤칩스(1.5.6.) 치커리사과무침(5.6.13.) 총각김치(9.13) 과일(사과)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 유부장국(5.6.) 고구마치즈고로케(1.5.6.12.) 실곤약아채무침(5.6.13.) 깍두기(9.13) 음료(네사랑웅진주스)(13.)	혼합잡곡밥(5.) 북어채무국(1.) 오삼불고기볶음(5.6.10.17.) 탕평채(5.6.16.) 배추김치(9.13) 소떡소떡	흑미밥 도토리묵채국 (5.6.7.9.13.18.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.15.) 고사리볶음(5.6.) 갯김치(9.13) 과일(메론)
13	14	15	16	17
차조밥 김치어묵국(5.6.8.9.) 피자치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 애호박볶음(9.13.) 깍두기(9.13) 과일(망고)	옥수수밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18.) 간장불고기(5.6.10.13.16.) 비름나물무침(5.6.) 석박지(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.)	짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 달걀파국(1.) 참살 꿔바로우(1.5.6.10.11.) 과일샐러드 (1.2.4.5.11.12.13.) 배추김치(9.13) 음료(요구르트)(2.)	혼합잡곡밥(5.) 순두부백탕(1.5.) 통살새우까스&머스타드소스 (1.2.5.6.9.) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) 백김치(13) 과일(아이스홍시)	흑미밥 감자양파국 눈꽃치즈불닭 (2.5.6.10.12.13.15.18.) 달걀말이&케찹(1.5.12.) 시금치나물 총각김치(9.13)
20	21	22	23	24
혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(1.5.6.9.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.) 도토리묵무침(5.6.) 동치미(9.13) 옥수수구이(1.2.5.)	차조밥 사골떡국(1.5.6.10.13.16.) 순대아채볶음 (2.5.6.10.13.16.) 취나물볶음 깍두기(9.13) 과일(오렌지)	목살필라프(1.5.6.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.10.) 포피아피자 (1.2.5.6.10.12.13.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.14.) 양상추샐러드&오리엔탈드레싱 (1.2.5.6.11.12.13.) 단무지(13)	기장밥 버섯전골(5.6.7.18.) 치즈통등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 쫄면무침(5.6.13.) 총각김치(9.13) 과일(파인애플)	차조밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 해물완자(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) 매콤두부조림(5.6.) 오이양파무침(5.6.) 석박지(9.13.)
27	28	29	30	31
혼합잡곡밥(5.) 수제비국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 매콤콩나물무침(5.) 파김치(9.13) 짜먹는 요거트(2.)	수수밥 닭다리삼계탕(8.15.) 수제김치전(1.5.6.9.17.) 진미채무침(1.5.6.) 배추겉절이(9.13) 구이김	미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 고메불고기피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 비타민모짜렐라샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 음료(학교로간포도)(13.) 모듬피클(13.)	흑미밥 아육국(5.6.) 고구마닭갈비(5.6.15.) 메밀막국수(3.5.6.7.18.) 동치미(9.13) 과일(바나나)	기장밥 호박된장찌개(1.5.6.9.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 게맛살숙주나물무침(1.5.6.8.) 배추김치(9.13) 딸기맛도넛(1.2.5.6.)

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어 꽃게	주꾸미	쌀 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양량표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.

● 3월의 절기 알아보기

1. 동물들이 겨울잠에서 깨어나는 - 경칩 (驚蟄)

- 양력 3월 5~6일경
- 경칩은 글자 그대로 땅 속에 들어가서 동면을 하던 동물들이 깨어나서 꿈틀거리기 시작하는 무렵이 된다.
개구리들은 번식기인 봄을 맞아 물이 권 곳에 알을 놓으며, 또한 경칩에는 흙일을 하면 탈이 없다고 해서 벽에 흙을 바르거나 담을 쌓기도 한다.
- 한편, 경칩날에 보리싹의 성장을 보아 그해 농사의 풍흉을 예측 할 수 있다고도 한다.

2. 삼짇날

- 음력 3월3일(올해 양력 3월 29일)
- 3이 두 번 겹친 길일로 여기며, 봄이 본격적으로 돌아오는 시기로 강남 갔던 제비가 다시 돌아온다는 날로 색깔 있는 나비를 보면 길한 일이 있다고 믿었다.
- 음식 : 두견화전, 진달래화채, 화면, 향애단, 탕평채
→ 3월27일 식단에 탕평채가 있어요!!

3. 낮과 밤이 같은 날

- 춘분 (春分)

- 양력 3월 20~21일경
- 태양의 중심이 춘분점에 왔을 때, 즉 춘분점은 태양 황경이 0도로 태양이 남쪽에서 북쪽을 향하여 적도를 통과하는 점인데, 태양은 적도 위를 똑바로 비추고 지구상에서는 낮과 밤의 길이가 같다.
- 춘분을 전후하여 철 이른 화초는 파종을 하고, 화단의 흙을 일구어 얼마 남지 않은 식목일을 위하여 씨를 뿌릴 준비를 한다.
특히 농사의 시작인 첫 논밭갈이를 엄숙하게 행하여야만 한해 동안 걱정없이 풍족하게 지낼 수 있다고 믿는다.
- 또 음력 2월중에는 바람이 많이 분다.
2월 바람은 동짓달 바람처럼 매섭고 찬데 이는 풍신(風神)이 샘이 나서 꽃을 피우지 못하게 바람을 불게 하기 때문이라 한다.
그래서 ‘꽃샘’ 이라고 한다.
한편, 이때에는 고기잡이를 나가지 않고 먼 길 가는 배도 타지 않는다.
- 풍속(속담) : “2월 바람에 김치독 깨진다.”, “꽃샘에 설늬은이 얼어 죽는다.”

◆ 쿠팡상식

된장찌개나 고추장찌개를 끓일 때 거품을 없애려면!!

- 양념장을 미리 만들어 두었다가 국물이 팔팔 끓을 때 한꺼번에 풀어 넣으세요. 거품이 한결 덜 나고 물이 깨끗해요.



춘곤증을 이기자.

봄이 되면 늘어난 활동량 때문에 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하고, 그 중에서도 비타민 소모량은 겨울보다 3-10배 증가합니다. 겨우내 이를 충분히 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 춘곤증으로 나타나므로 봄에는 비타민, 단백질이 풍부한 식사를 하도록 합니다.



<춘곤증에 도움이 되는 봄나물>

▶ 냉이

냉이는 비타민A가 많아 눈 건강에 좋고, 특히 피로 해소에 좋은 비타민 B1이 봄나물 중 제일 많아 춘곤증 치료에 효과적이다.

▶ 달래

달래는 비타민C가 매우 풍부해 사람 조직의 생성과 유지에 중요한 구실을 하고 피부의 저항력을 높여 노화를 방지하는 효과가 있다.

▶ 두릅

'산채의 왕'으로 불리는 두릅은 여느 채소나 나물보다 우수한 단백질이 많다. 지방, 당질, 섬유질, 무기질, 인, 칼슘, 철분, 비타민C 등도 풍부하게 함유되어 있다. 하루 종일 활력이 없는 사람이나 항상 긴장 상태에 있는 직장인과 학생들이 두릅을 먹으면 마음이 편안해지고 불면증과 스트레스를 줄여주는 효과가 있다.

▶ 미나리

미나리는 독특한 향미를 지니고 있는 향신 채소로, 비타민이 풍부한 알칼리성 식품이다. 쌀을 주식으로 하는 한국인에게서는 혈액의 산성화를 막아주는 아주 중요한 역할을 한다.

▶ 쑥

향긋한 향이 그만인 쑥에는 신경통이나 지혈에 좋은 무기질과 비타민이 듬뿍 담겨있다. 특히 비타민A가 많아 하루에 80g만 먹어도 비타민A 하루 권장량을 섭취할 수 있을 정도이다.

tip-봄나물요리

● **두부 채소 샐러드**= 봄나물을 두부와 곁들여 먹을 수도 있다. 두부 반모에 참나물과 시금치, 쑥갓, 생미역, 무순 등의 재료를 준비한다. 참나물과 시금치 쑥갓은 깨끗이 씻어서 한입 크기로 잘라 준비하고 생미역은 끓는 물에 살짝 데친 후 물에 담궈 둔다. 생미역과 씻은 나물을 접시에 담고 그 위에 데친 두부를 올리면 두부 채소샐러드가 완성된다. 고추장과 식초로 맛을 낸 드레싱이 두부 야채샐러드와 잘 어울린다. 고추장 드레싱을 만들 때 통깨를 으깨서 넣어주면 훨씬 고소한 맛을 낼 수 있다.

● **달래간장과 무밥**=달래 간장에 무밥을 비벼먹는 것만으로도 입맛을 돋굴 수 있다. 밥에 채 썬 무와 굴, 대추를 넣고 무밥을 짓고, 간장에 달래와 함께 설탕과 마늘, 참기름 등을 넣어 달래간장을 만든 후 곁들이면 달래간장 무밥비빔밥이 완성된다. 무와 굴에서 물이 나오기 때문에 일반 밥보다 물 양을 약간 적게 해야 한다.

● **봄나물튀김**=봄나물을 튀겨먹어도 독특한 풍미를 느낄 수 있다. 냉이와 두릅, 쑥, 달래 등을 깨끗이 씻어 준비한다. 튀김가루와 계란흰자, 물을 넣고 튀김옷을 만든 후 재료들을 170℃정도의 기름에 살짝 튀긴다. 튀김간장과 함께 완성된 튀김을 담아내면 봄나물튀김이 완성된다. 튀김옷에 얼음을 넣어주면 온도 차이로 인해서 훨씬 바삭한 튀김을 맛볼 수 있다.

▶ 취나물

산나물의 왕이라 불리울 만큼 봄철 미각을 살려주는 취나물은 칼륨, 비타민C, 아미노산 함량이 많은 알칼리성 식품. 어린 잎 특유의 향미가 있어서 데쳐서 무쳐 먹으면 입맛을 한층 돋겨주고 춘곤증 예방에도 좋다.

▶ 돌나물

김치로 담가 먹으면 시원한 자연의 맛을 듬뿍 느낄 수 있는 돌나물은 간염이나 황달, 간경변증 같은 간 질환에 효과가 좋은 것으로 알려져 있으며 '동의학사전'에는 돌나물이 전염성 간염에 효과가 좋다고 기록되어 있다. 돌나물은 피를 맑게 해서 특히 대하증에 효험이 있다고 한다.

▶ 머위

유럽에서는 탁월한 항암치료제로 인정받고 있는 머위는 암환자들의 통증을 완화시켜 주는 역할을 한다. 비타민A를 비롯해 비타민이 골고루 함유되어 있다.

2023. 3. 2.

시 흥 가 온 중 학 교 장 (직인 생략)