새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

# 대성 가정통신

2021 - 161 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

## 2021학년도 12월 영양소식

### 뼈와 치아를 튼튼하게 만들어주는 영양소



## 1. 칼슘(calcium)

### 칼슘은 어떤 영양소일까?

칼슘은 우리 몸에 가장 많은 무기질이지만 가장 부족하기 쉬운 영양소입니다. 칼슘은 우리 몸에서 뼈와 치아를 만들기 때문에 성장기 어린이들은 충분히 섭취해야 합니다. 비타민D나 비타민 C 함유 식품과 함께 먹으면 칼슘의 흡수가 더 잘 됩니다. 그러나 단백질을 너무 많이 먹으면 몸속의 칼슘이 소변으로 빠져나가 부족해질 수 있습니다.

### 칼슘은 몸속에서 어떤 역할을 할까?

칼슘은 뼈와 치아를 만드는 재료가 되는 영양소입니다. 우리 몸에서 뼈를 만들려면 칼슘뿐 아니라 인, 마그네슘, 아연 등의 무기질과 단백질, 비타민 C 등 여러 영양소가 필요한데, 칼슘은 특히 많이 필요합니다. 칼슘은 또 상처에서 나는 피를 멎게 도와주며, 팔, 다리 등의 근육이 잘 움직이게 합니다.

**어떤 식품에 들어 있을까?**

- 우유, 요구르트, 치즈
- 뼈째 먹는 생선(멸치, 뱅어포)
- 말린 작은 새우
- 녹색 채소(시금치, 무청, 미나리 등)



24절기 중

### 스물두 번째 절기

### 동지(冬至) -12월 22일-



동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지는 음력 11월 초순에 들면 '애동지', 중순에 들면 '중동지', 그믐께 들면 '노동지'라고 부릅니다.

**동지에는 어떤 음식을 먹을까요?**

동지에는 귀신을 막기 위해 동지 팥죽을 쑤어 먹습니다. 팥이 사악한 기운을 물리치는 힘이 있다고 믿었기 때문입니다.

팥죽에는 찹쌀을 동그랗게 빚어 만든 새알이 들어갈 때도 있는데, 옹심이, 새알심이라고도 합니다.

예로부터 이것을 나이 수에 맞게 씹어야 복이 잘 온다고 믿었습니다.

## 2. 비타민D(vitaminD)

### 비타민D는 어떤 영양소일까?

비타민D는 칼슘과 함께 뼈와 치아를 튼튼하게 합니다. 비타민D는 다른 비타민들과 달리 햇볕을 충분히 쬐면 피부에서 하루에 필요한 양의 90%가 만들어집니다. 그러므로 성장기 어린이들은 햇볕을 충분히 쬐어 건강하게 성장할 수 있도록 합니다.

### 비타민D는 몸속에서 어떤 역할을 할까?

비타민D는 우리 몸에 칼슘이 잘 흡수되도록 도와주며, 신장에서 칼슘이 빠져나가는 것을 막아 줍니다. 몸 안에 남은 칼슘은 뼈나 치아를 만들거나 뼈를 튼튼히 하는 데 이용됩니다. 또 비타민D는 면역 기능을 도와 암과 여러 질병을 예방하는 효과가 있습니다.

**어떤 식품에 들어 있을까?**

- 생선 간유
- 등 푸른 생선(연어, 고등어, 정어리, 참치 등)
- 달걀, 치즈
- 버섯류(표고버섯, 목이버섯 등)



자료출처 : 캐릭터로 배우는 영양소 도감(2018)/이경애 지음
그림 출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 2학년(경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠

### 한 해의 시작 - 설날



설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날 아침에는 세찬 및 세주로 조상에게 차례를 지내고, 성묘합니다. 이날은 윷놀이, 널뛰기, 연날리기 등의 놀이를 하는데, 윷놀이는 남녀노소 구별 없이 모든 사람이 집 안에서도 하고 밖에서 마을 사람들이 어울려 하는 가장 보편적인 놀이입니다. 윷놀이를 통해 그해 운수를 점쳐보기도 하였습니다.

**설날에는 어떤 음식을 먹을까요?**

설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약식, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 예로부터 설에는 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.

자료출처 : 한국의 음식문화와 스토리텔링(2016),복혜자 지음
그림 출처 : 경기도온나눔콘텐츠

대성초등학교

"친환경급식"

# 12월 학교급식 식단표

매주 수요일은 잔반 줄이는 날입니다.

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

| 월 | 화 | 수(수요일은다먹는날) | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|
|  | | 1<br>차조밥<br>전복미역국(5.6.18.)<br>콩나물불고기(5.6.10.13.)<br>잡채(5.6.)<br>섞박지(9.)<br>꿀떡(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>581.2/25.6/210.7/3.1 | 2<br>차수수밥<br>호박감자찌개(5.6.)<br>실곤약사과무침(5.6.13.)<br>새우까스/크리미소스(1.2.5.6.9.13.16.)<br>깍두기(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>571.6/17.7/248.6/3.5 | 3<br>압맥밥<br>순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18)<br>떡돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>가지양파볶음(5.6.)<br>총각김치(9.)<br>멜론<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>559.7/29.2/183.5/4.7 |
| 6<br>보리밥<br>쇠고기뭇국(13.16.)<br>주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13)<br>달걀채소말이(1.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>518.4/29.6/168.6/4.2 | 7<br>칼슘기장밥<br>부대찌개*(2.6.9.10.13.15.)<br>브로콜리초무침(5.6.13.)<br>뿌링클치킨(2.5.6.13.15.)<br>섞박지(9.)<br>포도주스(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>660.8/36.9/270.1/6.5 | 8<br>훈제오리볶음밥Y(1.5.6.12.13.18.)<br>미소된장국1(5.6.13.18.)<br>곤약돈육조림(5.6.10.13.)<br>숙주미나리무침(13.)<br>깍두기(9.)<br>파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>563.2/30/262.8/3.4 | 9<br>칼슘찹쌀밥<br>새우살달걀국(1.5.6.9.13.)<br>애호박새우젓볶음(9.)<br>닭다리살마늘구이(5.6.13.15)<br>배추김치(9.)<br>천혜향<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>510.8/32/258/3.8 | 10<br>찰보리밥<br>설렁탕(5.8.13.16.)<br>소시지케찹조림Y(2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>도토리묵/양념간장(5.6.13.18)<br>석박지(9.13.18.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>583/29.8/75.2/4 |
| 13<br>혼합12곡밥(5.)<br>닭곰탕(1.5.13.15.)<br>매운돈사태찜(5.6.10.13.)<br>봄동사과무침(13.)<br>깍두기(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>589.7/31.9/177.6/3.2 | 14<br>칼슘찹쌀밥<br>육개장(1.5.8.13.16.)<br>멸치견과류볶음(13.)<br>크림소스떡볶이(2.5.6.9.10.13.16.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>청포도<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>641.7/23.9/312.7/3.4 | 15<br>비빔밥(5.6.13.16.18.)<br>떠먹는팬피자(1.2.5.6.10.)<br>나박김치(9.13.)<br>숭늉<br>멜론<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>539.7/19.9/56.5/1.8 | 16<br>흑미기장밥<br>버섯매운탕Y(5.6.13.16.)<br>감자베이컨볶음Y(5.10.)<br>케이준샐러드*(1.5.6.13.15.)<br>깍두기(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>598.9/32.1/175.1/3.6 | 17<br>찰보리밥<br>참치김치찌개(5.9.13.)<br>도라지오이생채(5.6.13.)<br>돈육자장볶음(1.5.6.10.13.)<br>김구이(13.)<br>백김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>536.7/34.1/209.3/5.3 |
| 20<br>찰보리밥<br>꼬지어묵(1.5.6.13.16.18.)<br>채소쫄면무침*(5.6.12.13.)<br>치즈떡닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/ 철<br>702.7/36.5/313/5.1 | 21<br>기장밥<br>맑은순두부국(5.6.18.)<br>우엉볶음(5.6.13.)<br>오리감자주물럭Y(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>천혜향<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>615.1/28.3/259.8/5.8 | 22<br>콩나물밥/양념장(5.6.13.16)<br>**동지팥죽*(13.)**<br>오이달래무침*(13.)<br>핫윙케첩조림*(1.2.5.6.12.13.15.)<br>동치미(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>747.8/30.5/95.7/4.9 | 23<br>흑미기장밥<br>근대된장국(5.6.13.18.)<br>오향장육&무쌈(5.6.10.13.18)<br>파래볶음(13.)<br>보쌈김치(9.13.18.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>527.2/32.5/225.2/5.1 | 24<br>강황쌀밥<br>우리쌀카레(2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>딸기<br>초코케이크(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>645.7/20.1/103.9/3.2<br>Merry christmas |
| 27<br>칼슘기장밥<br>돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13)<br>돌나물배무침(13.)<br>멘츠카츠(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>636.2/36.6/280.6/4.4 | 28<br>잡곡밥<br>동태찌개*(5.6.13.)<br>요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.)<br>쇠불고기(5.6.13.16.)<br>김구이(13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>538.1/39.1/260.7/5 | 29<br>차수수밥<br>떡만두국*(1.5.6.10.13.16.18.)<br>돼지갈비엿장조림1(5.6.10.13.18.)<br>유채고추장무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>배*<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>687.2/32.8/197.7/4.8 | 30<br>**종업식 및 졸업식**<br>졸업식  | |