



김치의 어원
옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹기 어려워 김치를 담가 땅속에 저장해 두고 겨울 동안 먹었다고 합니다.

침채 → 팀채 → 담채 → 짐채 → 김채 → “김치”

김치의 재료

• 재료(배추 10포기 기준)
배추 10포기, 무 사이즈 중 6개, 쪽파 1단, 갓 2단, 마늘 1kg, 생강 200g, 매실 효소 500ml, 고춧가루 1kg, 새우젓 1kg, 멸치젓 500ml

배추김치 담그기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

김치의 효능

- 평장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 열중 콜레스테롤 개선

지역별 김치 특징 알아봐요!

김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?

풍부한 유산균으로 면역력 향상 캄사이신 성분으로 지방분해, 소화촉진 피부노화 예방에 좋아요 타우린 성분으로 피로회복에 좋아요

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



12월의 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.

동지

<짬뽕> <동치미>



12월 학교급식 식단 안내



<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p>		12/1 Wed 수다날 비빔밥(1.5.6.10.13.16 황태콩나물국(5.13.) 라이스콘칩치킨(1.2.4. 5.6.12.13.15.16.18.) 우생채(9.13.) 뽕로로와친구들(2.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 593/36.8/152.3/3.5	12/2 Thu 친환경녹미밥 어육김치찌개(1.5.6.9. 13.16.18.) 마파두부(5.6.10.12.13. .16.18.) 두부담은돈저냐(1.5.6. 10.13.15.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 스위트망포도푸딩(5.13 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/21.1/99.5/2.9	12/3 Fri 친환경찰현미밥 새알미역국(1.5.6.10.1 3.15.16.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6. 10.13.18.) 오징어,브로콜리 숙회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/29.7/88.5/2.2
		12/6 Mon 친환경검정쌀밥(5.) 육개장(1.13.16.) 버섯잡채(1.5.6.8.10.1 3.16.17.18.) 삼치치킨소스구이(5.6. 12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 참쌀도너츠(1.2.5.6.13 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/26.9/202.3/5.4	12/7 Tue 친환경찰보리밥 꽃게찌개(5.6.8.9.13.1 8.) 숙주미나리무침 포크커틀렛,소스(1.2.5 .6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/27.2/108.1/2.7	12/8 Wed 수다날 단호박카레라이스(2.5. 6.10.13.) 매운콩나물국(5.13.) 배추김치(9.13.) 굴 김소떡달콤강정(1.2.4. 5.6.10.12.13.15.16.18 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/17.3/96.8/5.2
12/13 Mon 찰옥수수쌀밥 시래기된장국(5.6.13.1 8.) 참쌀콩멸치조림(5.13.) 케이준치킨샐러드(1.2. 5.6.12.13.15.18.) 봄동겉절이(13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 583.5/28.6/204.6/3.2	12/14 Tue 친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10 .12.13.18.) 감자행볶음(1.2.5.6.10 .11.15.16.) 돈육고추장볶음(5.6.10 .12.13.18.) 배추김치(9.13.) 우리쌀 크림치즈볼(1.2.5.6.13 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/34.3/115.4/4.1	12/15 Wed 수다날 김치볶음밥(2.5.6.9.10 .13.18.) 팽이미소장국(5.6.13.1 8.) 허니로스트덕(6.12.13. 보쌈김치(9.13.) 유자야채샐러드(2.5.6. 12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/30.6/134.4/4	12/16 Thu 친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13. 18.) 닭갈비(5.6.11.13.15.1 8.) 김치피자전(1.2.5.6.9. 10.12.13.18.) 우생채(9.13.) 베리베리풍당요거트 (1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/33.8/281.6/3.3	12/17 Fri 친환경찰현미밥 감자탕(5.6.9.10.13.18 애호박버섯볶음(9.13.) 고등어머스타드된장구 이(1.5.6.7.13.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 시나몬토스트(1.2.5.6. 13.) 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/30.1/137.1/3.8
12/20 Mon 친환경홍미밥 어육국(1.5.6.13.16.18 시금치무침(5.6.18.) 떡볶이(1.2.5.6.12.13. 16.18.) 삼겹살양념구이(5.6.10 .13.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/32.7/122.4/4.8	12/21 Tue 친환경검정쌀밥(5.) 바지락미역국(13.18.) 닭감자조림(15.) 두부김치볶음(5.9.10.1 3.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5. 6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/39.1/323.8/4.6	12/22 Wed 수다날 친환경찰현미밥 떡만두국(1.5.6.10.13. 15.16.18.) 콩치(캔)김치조림(5.6. 9.13.18.) 친환경콩나물무침(5.) 무생채(9.13.) 단팔죽(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/26.5/166.7/3.8	12/23 Thu 친환경찰보리밥 팽이버섯된장국(5.6.13 .18.) 토마토스파게티(1.2.5. 6.9.10.12.13.15.16.18 허니멜로오븐치킨(1.2. 5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 배(12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/28.9/104.5/3.5	12/24 Fri 해물필라프(1.5.6.8.9.12 .13.16.17.18.) 북어달걀국(1.13.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13 배추김치(9.13.) 크리스마스레드(1.2.5. 6.13.) 유자야채샐러드(2.5.6.12 .13.) 에너지/단백질/칼슘/철 575.2/27.2/95.4/3
12/27 Mon 친환경찰현미밥 쇠고기미역국(16.) 애호박전(1.5.6.) 두부담은돈저냐(1.5.6. 10.13.18.) 코다리치킨소스구이(5. 6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 577/23/87/2.3	12/28 Tue 친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.1 8.) 가르보나라스파게티(1. 2.5.6.8.9.10.12.13.16 허브함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16 무생채(9.13.) 배(12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/33.6/141.2/4.7	12/29 Wed 수다날 짜장밥(2.5.6.10.13.16 .18.) 달걀살파국(1.5.13.) 버섯탕수육,과일소스(1 .2.5.6.10.11.12.13.18 배추김치(9.13.) 뽕로로와친구들(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/29.8/106/2.3	12/30 Thu 친환경귀리밥 시래기된장국(5.6.13.1 8.) 간장무채장아찌 치킨커틀렛(1.2.5.6.12 .13.15.16.) 배추김치(9.13.) 스위트망망고푸딩(1.2. 5.11.) 에너지/단백질/칼슘/철 571.1/22.1/155.9/3.1	12/31 Fri 친환경검정쌀밥(5.) 황태콩나물국(5.13.) 오리불고기(5.6.13.18. 새송이버섯볶음(1.5.6. 13.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/22/98.3/3.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://puandong.es.kr/> -> 알림방 -> 식생활관 -> 계시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 코로나 19 예방을 위하여 자율배식대는 한시적으로 운영을 중단하며 배식대에서 추가 배식이 가능합니다.