

김치의 어원

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

침채 → 팀채 → 덩채 → 짐채 → 김채 → “김치”

김치의 재료



배추김치 담그기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

김치의 효능



효과

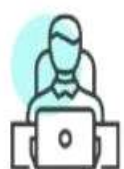
- 췌장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



지역별 김치 특징 알아봐요!



김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?



풍부한 유산균으로 면역력 향상 캡사이신 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.





12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri 생일밥상
**찰보리밥 *버섯어묵국 1.5.6.13. *돼지고기수육 5.6.9.10.13. *해물김치전 1.5.6.9.13.17. *배추김치 9.13. *고구마맛탕 5.13. *상추쌈&쌈장&무쌈 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 663.8/33.1/297.6/5.3	*현미찰밥 **냉이김치국 5.6.9.13. *시금치김무침 13. *오리불고기 13. *배추김치 9.13. *햄치샌드위치 1.2.5.6.10.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 700.2/26.7/232.3/5.8	**짜장면&자율밥 2.5.6.10.13. *실개게란국 1.13. **상추쌈&무침 5.6.13. *케이준피쉬커튼렛 125.6.13. *각두기 9.13. **고마찰판군만두 125.6.10.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 619.4/25.4/199.7/4.7	*통밀밥 6. *해물순두부찌개 1.5.9.13. **쇠고기메추리알장조림 1.5.6.13.16. *오이부추무침 5.6. *훈제연어스테이크/소스 1.5.13. *배추김치 9.13. *수수부꾸미 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 648.1/38.2/179.8/8.2	*차조밥 *건새우미역국 5.6.9.13. **훈합멸치볶음 5.6.13. *타워함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. *배추김치 9.13. *무지개떡(생일떡) 5.13. *어묵잡채 1.5.6.8.10.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 701.5/28.9/437.6/4.9
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
*흑미밥 **돼지고기김치찌개 5.9.10.13. **고등어감자조림 5.6.7.13. *김가루실파무침 5.6.13. *총각김치 9.13. *크림스파게티 1.2.5.6.10.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 657.3/32.2/277.4/6	*울무밥 *청국장찌개 5.6.9.13. *안동닭찜 2.5.6.8.13. *미역줄기맛살볶음 1.5.6.13. *숙주베이컨볶음 5.6.10.13.18. *배추김치 9.13. *츄러스 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.2/33.2/263.2/5	*날치알김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. *잔치국수 1.5.6.9.13. *청경채나물 *판촌치킨 1.2.5.6.12.13.15. *각두기 9.13. *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 542.1/31.2/225.5/4.9	**찰보리밥 **육개장 5.6.13.16. *냉이된장무침 5.6. **감오징어볶음 5.6. *파프리카달걀말이 1.5.6. *배추김치 9.13. *와플&생크림 1.2.5.6.12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 522.2/29.3/138.8/4.9	*현미찰밥 *근대돌깨탕 5.6.13. *매운떡갈비찜 5.6.10.13. **참나물무침 *네오생선전&애호박전 1.5.6.13. *배추김치 9.13. *단감 *에너지/단백질/칼슘/철분 529.9/25.7/174.6/3.8
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
*통밀밥 6. **부대찌개 2.5.6.9.10.13. **유채나물무침 5.6. *갈치순살구이 5.6.13. *배추김치 9.13. *찐빵 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 644.1/28.4/180.7/3.4	*차조밥 **낙지연포탕 5.6.13. *감자채맛살볶음 1.2.5.6.10.13. *허브돼지고기묵살&삼겹살구이 10.13. *또띠아피자 2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. *상추쌈&쌈장 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 651.6/36.1/222.3/5.9	*콩나물밥&양념장 5.6. **팽이버섯된장국 5.6.13. *참나물도토리묵무침 5.6. **포크커튼렛 1.2.5.6.10.12.13. *군고구마 *무생채 9.13. *브로콜리스프 2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 612.3/25.3/191.8/4.6	*현미찰밥 *소고기무국 5.6.13.16. **오이김치 13. *닭정육불고기 5.6.13.15. *두부&김치볶음 5.6.9.10.13. *양송이해장전 1.2.5.6.10. *에너지/단백질/칼슘/철분 533.8/35.5/206.5/5.2	*찰밥 13. *꼬지어묵국 1.5.6.13. **돼지갈비찜 1.2.5.6.9.10.13. *갯살순복음 5.6. *수제김구이 5.13. *배추김치 9.13. *미리동지팔죽 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 605.1/28/183.2/5.6
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
*차조밥 *참치김치찌개 5.9.13. **닭고기굴소스조림 5.6.13. *연근호두조림 5.6.13. *배추김치 9.13. *떡볶이&튀김만두 1.5.6.10.12.13.16.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 645.5/32.4/207.3/5.5	*현미찰밥 *쇠고기떡국 1.5.6.13. *오리훈제&마늘&녹차우쌈 *콩나물무침 5. **석박지(담기) 9.13. *총각김치 9.13. *우리밀고구마케익 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 693/37.3/218.7/7.3		**찰보리밥 *아욱된장국 5.6.13. *가자미무조림 5.6.13. *오이골뱅이초&소면무침 5.6.13. *소불고기 5.6.13. *배추김치 9.13. *프렌치토스트 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 552.4/37.5/198.6/5.7	*통밀밥 6. *녹두닭곰탕 5.9.13. *브로콜리감오징어초무침 5.6.13. *햄전&새송이버섯전 1.2.5.6.10. *회오리감자구이 2.6. *총각김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 514.9/27.2/149.8/5.2
12/30 Mon	12/31 Tue	◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!! * 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 *축산물가공품:국내산 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,갈치 및 이들수산물가공품:국내산, * 낙지:베트남산, * 명태 및 명태가공품:러시아산,미국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,참돔은 사용하지 않습니다!		
**찰보리밥 **아귀탕 5.6.9.13. *건파래볶음 5.13. **돼지불고기 5.6.10.13. *떡새우완자전 1.5.6.9.13. *배추김치 9.13. *배추김치담기 9.13. *미니턴오버파이 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 821.8/45.7/700.5/27.5	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.  겨울방학식			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

