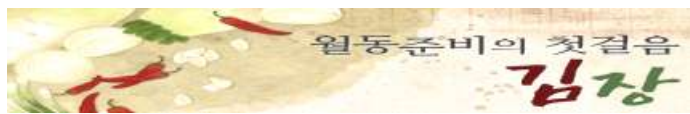


<p>2018년 12월호 http://dukchen.es.kr/</p>	<p>영양소식 nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 이 현 우 편집인 : 교 감 조 영 인 역은이: 영양교사 박 수 야 영양상담실 ☎ 536-5128</p>
--	---------------------------------------	---



김치의 어원
“침채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능

효과

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

감기 이야기

감기란?
바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.



감기를 예방하는 **풋고추** 감기 증상 완화해주는 **생강**

바라 **찾은 감기의 예방은**
면역력 강화~!



절기 이야기 (12월)

동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.
우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날 이란 뜻 또는 작은 설) 이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>

<동치미>



12월 학교급식 식단 안내



12/3 Mon 생일밥상	12/4 Tue	12/5 Wed 수다날	12/6 Thu	12/7 Fri
*친환경농산물밥 *바지락미역국 5.6.13.15.18. *콩나물찜 1.5.6.8.10.13.16.18. *떡돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. *배추김치 9.13. *항케익 1.2.5.6.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 657.3/25.6/246.2/9.1	4*친환경경정쌀밥 *달걀국수 13.15. *단호박수채무침 5.6.13. *우유구이 5.6.18. *무로콜리어묵볶음 1.5.6.13.16.18. *배추김치 9.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 644/35.6/252.8/4.7	*김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. *맑은콩나물국 5.13. *바지락미역국 5.13. *후식초밥 2.5.6.10.11.12.13. *배추김치 9.13. *자당요구르트 2. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 707.7/31.8/211.1/4.7	*친환경농산물밥 *어묵전골 1.5.6.9.13.16.18. *양파계란볶음 1.2.5. *약간치 13.15. *각두기 9.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 690.3/36.9/227.7/5.4	*친환경보리밥 *우유김치수제비국 1.5.6.13.18. *콩나물무침 5. *죽꾸미볶음 5.6.10.13.17.18. *배추김치 9.13. *쌈주&채소스틱 5.6.18. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 786.7/36.3/207.4/6.4
12/10 Mon	12/11 Tue	12/12 Wed 수다날	12/13 Thu	12/14 Fri
*친환경농산물밥 *시금치국수 5.6.13.18. *배추김치 5. *배추김치 9.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 631.1/36.9/252.4/9.3	*친환경농산물밥 *부대찌개 2.5.6.9.10.13.17. *두부부침 1.5.6.13.18. *애호박볶음 5. *배추김치 9.13. *우유밀찌만두 1.5.6.10.16.18. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 679.3/29.4/254.7/8.2	*군드레밥 5.6.13.18. *계란식파국 1.5.6.13.18. *미역줄기계맛살볶음 1.5.6.13. *수이닭강정 4.5.6.12.13.15.18. *배추김치 9.13. *자당요구르트 2. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 656.6/35.7/330.3/5	*친환경농산물밥 *닭미역국 5.6.13.15.16.18. *고등어감자조림 5.6.7.13.18. *도토리묵상추무침 5.6.18. *배추김치 9.13. *꿀살려드 1.5.6.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 657.5/25.3/184.1/4.4	*친환경잡곡밥 5. *쇠고기부채국 5.6.13.16.18. *돼지고기김치볶음 9.10.13. *시금치계란말이 1.5. *각두기 9.13. *친환경제주감귤 *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 675.4/33.3/183.7/5.7
12/17 Mon	12/18 Tue	12/19 Wed 수다날	12/20 Thu	12/21 Fri
*친환경보리밥 *순대국 5.6.8.13.18. *송편메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. *시금치떡볶음 4. *짜장면 1.2.5.6.10.13.15.16.18. *배추김치 9.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 662.1/30.1/215.8/7.6	*친환경우리밥 6. *순대국 1.2.5.6.9.10.13.16. *연근견과류조림 5.6.13.18. *가자미구이 5.6.18. *배추김치 9.13. *우유소박이 9.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 524.1/19.8/147.3/5.1	*카레라이스 2.5.6.10.13.16. *어묵부숙 1.5.6.13.16.18. *치즈시닝닭튀김 2.5.6.15. *배추김치 9.13. *사과 *과일샐러드 1.5.6.12.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 864.9/39.6/295.7/6	*친환경농산물밥 *동두막소고기장조림 5.6.9.13.18. *도토리묵상추무침 5.6.10.13.18. *숙주나물 1.5.6. *배추김치 9.13. *말가래떡 1.5.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 661.7/35.7/206.9/5.7	*친환경현미밥 *맑은순두부찌개 1.5.13.17.18. *참나물무침 5.6.13.15. *와인기 9.13. *망고토마토 12. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 643/38.2/199.6/5.2
12/24 Mon	12/25 Tue	12/26 Wed 수다날	12/27 Thu	12/28 Fri
*김치반말치주먹밥 5.6.13. *데리야끼닭볶조림 5.6.13.15.18. *스파게티 1.2.5.6.12.13.16.18. *배추김치 9.13. *크리스마스쿠키 1.2.5.6.13. *양송이크림스프 2.5.6.13.16. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 836/33.6/274/5		*치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. *김치콩나물국 5.9.13.18. *글뱅이사과새콤무침 5.6.13.18. *파프리카어묵볶음 1.5.6.13.16.18. *배추김치 9.13. *친환경제주감귤 *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 642.1/31.9/340.3/5.8	*친환경농산물밥 *돈등뼈감자탕 5.9.10.13.18. *숙주나물 1.5.6. *애호박치 9.13. *배추김치 9.13. *콤비네이션피자 1.2.5.6.10.12.13.16. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철 752.2/33.5/368.8/5.8	 <p>겨울방학식</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://dukchen.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, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

덕천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

쌀	정읍시 친환경쌀	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	갈치	세네갈산
콩	국내산	쇠고기	국내산 한우	명태	러시아산
배추김치 (배추,고춧가루)	국내산	고등어,삼치,오징어,꽃게,	국내산	양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기,조피볼락	사용안함