

2020년 12월호

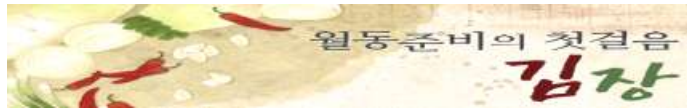
<http://www.gungdong.es.kr/>

영양상담실 : ☎ 839-4586



국동영양소식

함께 배우고 함께 성장하는
행복한 공동교육



김치의 어원

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

침채 → 탐채 → 담채 → 짐채 → 김채 → “김치”



김치의 재료



배추김치 담그기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



김치의 효능



효과

- 정장 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

캡사이신 성분으로
지방분해, 소화촉진

피부노화
예방에 좋아요

타우린 성분으로
피로회복에 좋아요

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



12월의 절기(동지)-12.21

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



12월 1일 Mon	12월 2일 Tue 생일밥상	12월 3일 Wed 수다날	12월 4일 Thu	12월 5일 Fri
◇ 학사일정 변동 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지 변경될 수 있습니다.	참쌀밥 쇠고기미역국(16.) 시금치숙갓나물 숙주게맛살무침(1.5.6.8.) 낙지볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 사과파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 519/21.5/108.5/3.3	찰보리밥 된장찌개(5.6.12.) 매실장아찌(5.6.13.) 감자볶음 돈육참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 굴(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 513.9/24.3/104.8/3.5	닭비빔밥(5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 연근조림(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 호박전(1.6.) 배추김치(9.) 미니붕어빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 534.4/17.6/110.8/2.7	찰기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 청포묵상추무침(5.6.13.) 관쇼새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 총각김치(9.) 미니월요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 589.8/25.1/169.1/4.3
12월 7일 Mon	12월 8일 Tue	12월 9일 Wed 수다날	12월 10일 Thu	12월 11일 Fri
찰흑미밥 오색떡국(1.13.16.) 닭조림(5.6.13.) 건파래실파무침(5.6.13.) 바지락살전(1.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.) 친환경굴(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 610.7/24.7/83.3/3.1	찰현미밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 참나물무침 낙지볶음(1.5.6.13.) 일식돈까스+티라미슈 아몬드(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 505.2/31.2/178.2/3.4	찰흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 코다리조림(5.6.13.) 무나물(5.) 호박표고볶음(5.6.) 배추김치(9.) 티라미슈초코떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 514/24.2/106.9/6.3	홍국쌀밥 머쉬룸크림스프(2.5.6.13.) 오징어볶음(1.5.6.13.) 한우불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 과일샐러드(1.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 606.6/32.6/81.9/3.9	스테이크볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.) 참치김치찌개(5.6.9.12.) 청경채무침 콩나물잡채(5.13.) 감자크로켓(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 친환경배 *에너지/단백질/칼슘/철분 546.3/19.7/126.7/3.6
12월 14일 Mon	12월 15일 Tue	12월 16일 Wed 수다날	12월 17일 Thu	12월 18일 Fri
찰현미밥 아욱들깨국(5.6.9.) 가지무침(5.6.13.) 사색어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 바베큐포크립(6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 친환경사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 567.6/28.6/263.1/4.1	찰현미밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13.) 브로컬리소화(5.6.13.) 델리팜전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 딸기미니우유(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 589.4/32.3/208.8/4.5	찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 감자조림(2.5.6.13.) 오리훈제바비큐(1.2.5.6.) 미니김 배추김치(9.) 블루베리토피요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 567.4/22.6/147.9/3.1	짜장밥(2.5.6.10.12.13.16.) 두부달걀국(1.5.6.12.) 도라지오이무침(5.6.13.) 단무지(13.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 코코넛새우구이(1.5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 596/22.6/171.7/6.1	참쌀밥 근대국(5.6.) 상추숙갓무침(5.6.13.) 떡갈비스틱(5.6.10.13.15.16.18.) 삼치구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 팔죽(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 539.7/25.6/102.6/4.2
12월 21일 Mon	12월 22일 Tue	12월 23일 Wed 수다날	12월 24일 Thu	12월 25일 Fri
찰흑미밥 어묵국(1.5.6.7.8.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 로스트간장치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 갯잎김치(5.6.13.) 친환경굴(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 510/27.5/160.6/3.5	참쌀밥 한우갈비탕(5.6.13.16.) 감오징어초무침(1.5.6.13.) 콩나물미나리무침(5.) 도토리묵+양념장(5.6.13.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 611.6/24.8/76/3.6	찰보리밥 청국장찌개(5.9.12.13.16.) 오이지무침(13.) 순대볶음(5.6.10.13.) 달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 초코볼참쌀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 584.8/19.9/150.3/5.9	비빔밥(5.6.10.13.) 쇠고기무국(5.6.16.) 닭뿔오븐구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 깍두기(9.) 산타치즈타르트(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 553.2/26.9/77.6/2.4	 성탄절
12월 28일 Mon	12월 29일 Tue	12월 30일 Wed	12월 31일 Thu	
참쌀밥 복어달걀국(1.5.12.) 시금치된장무침(5.6.13.) 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 두부구이&양념장(5.6.13.) 배추김치(9.) 참쌀치즈스틱(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 545.3/21.1/137.7/3.7	찰현미밥 감자들깨국 콩나물무침(5.13.) 감오징어초무침(1.5.6.13.) 보리새싹오리간장불고기(5.6.8.13.) 배추김치(9.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 584/24.3/117.3/3.3	옥수수밥(13.) 오징어무국(5.6.13.17.) 돼지갈비김치찜(9.10.) 더덕오이무침(5.6.13.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 친환경단감 *에너지/단백질/칼슘/철분 542.5/27.8/90/2.7	토마코펜쌀밥(12.) 국수장국(1.5.6.) 돼지고기수육(5.6.10.) 김치볶음(9.) 배추김치(9.) 코코아아몬드 짬뽕배추쌈(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 600.8/31.5/192/3.5	* 알레르기 정보 * ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣