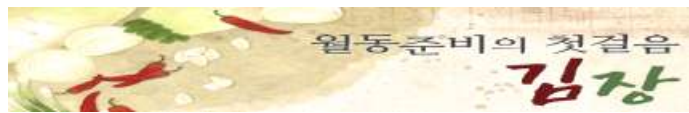




삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2021- 186호
 발행처 : 함열초등학교
 문의 : 861-0225



김치의 어원

“심채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능



겨울철 건강관리법

겨울철 건강관리법

※ 건강하게 따뜻한 겨울나기 ※

따뜻하게 입기

외출시에 따뜻하게 복장을 착용하여 갑작스런 온도차에 대비하세요.

충분한 영양소 섭취

음식을 골고루 먹고, 김기에 비해 좋은 음식 신경써서 섭취하세요.

충분한 물섭취

하루 1.5리터의 충분한 물을 섭취하여 몸 안의 수분이 부족하지 않게 하세요.

생활습관의 균형유지

실내에만 있지 않고 충분한 스트레칭 후 적당한 운동을 통해 몸의 균형을 유지하세요.

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 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



2021. 11. 30.

함열초등학교장

12월 학교급식 식단 안내

		12/1  수다날	12/2 	12/3 
		참치김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 홍합미역국(13.18.) 시금치무침(5.) 수제탕수육(소스)(1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) 장액티브요구르트(라벨x)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/35.7/363.9/5.1	친환경차조밥 수삼닭뿔국(5.13.15.) 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 새송이초무침(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.4/22.3/92.6/4.3	친환경찰기장밥 황태채콩나물국(5.6.13.18.) 순살닭갈비(5.6.15.) 표고버섯볶음(5.6.) 무쌈(13.) 배추김치(9.13.) 수제고르곤졸라또띠아(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/39.5/346.3/3.3
12/6 	12/7 	12/8  수다날	12/9 	12/10 
친환경찰현미밥 차돌박이된장국수(1.5.6.13.16.18.) 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 오이브로콜리초무침(5.13.) 건고사리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/29.6/134.9/2.9	친환경찰흑미밥 전복죽(5.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 갯잎짬(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/32.1/133.9/6.5	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16.18.) 계란국(1.) 새우가스와타르타르소스(1.4.5.6.9.) 오이무침(5.) 돌산갯김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/23.6/119.4/2.5	친환경찰기장밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 돼지갈비떡짬(5.6.9.10.13.18.) 도라지볶음(5.13.) 각두기(9.13.) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 560/30.7/176.9/2.9	친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 참치팽이버섯전(1.5.6.) 근대무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.6/28.3/109.1/3.5
12/13 	12/14 	12/15  수다날	12/16 	12/17 
친환경차수수밥 부대찌개(떡) (2.5.6.9.10.13.15.18.) 안동찜닭(5.6.15.) 브로콜리새송이볶음(5.) 총각김치(9.13.) 팔봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/32.3/75.8/3	친환경잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.10.13.) 고등어무시래기저침(5.6.7.18.) 시금치무침(5.) 치즈볼(1.2.5.6.) 각두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.4/26.7/132.1/2.8	짜장밥(2.5.6.10.18.) 계란국(1.) 돈육강정(1.2.4.6.10.12.13.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.3/31.1/126.9/2.3	친환경찰현미밥 배추버섯된장국(5.6.18.) 매콤닭김치볶음(9.15.) 감자채볶음(5.) 열무김치(9.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 451.1/25.3/182.8/3.9	친환경차조밥 소고기뭇국(1.13.16.) 돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/34.9/186.8/5.8
12/20 	12/21 	12/22  동지	12/23 	12/24 
친환경찰현미밥 아욱된장국(5.6.13.18.) 매운돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13.18.) 건고사리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 544/28.6/236.2/3.8	친환경찰흑미밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 콩나물오징어볶음(5.13.17.) 팽이버섯볶음(5.6.10.) 계란말이(1.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.6/37.4/199/3.8	닭고기달걀덮밥(1.5.6.9.10.13.15.18.) 얼큰두부뽕국(5.9.) 울외장야찌(13.) 부추겉절이(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 팔죽(새알)(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/34.3/158.9/4.7	영양찰밥 우동국(1.5.6.7.9.13.17.18.) 새우튀김(1.5.6.9.) 골뱅이참나물사과무침(5.6.13.18.) 김구이(13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/19.3/178.5/5.2	친환경찰기장밥 물만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 뽕글감자아귀튀김(1.5.6.) 청경채무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 레드벨벳쿠키(크리스마스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/17.5/146.1/5.2
12/27 	12/28 	12/29  수다날	12/30 	12/31  종업식&졸업식
친환경찰보리밥 낙지버섯탕(5.9.17.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 양배추찜&쌈장(5.9.) 두부조림(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 431.5/28/112.5/3	친환경차조밥 양송이소프(2.5.6.13.16.) 새송이초무침(5.) 수제돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/28.9/84.3/2.7	김밥볶음밥(1.2.6.10.13.) 팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.) 닭강정(5.6.12.13.15.18.) 건고사리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/31.8/157.4/3.6	친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 오리훈제부추(무쌈)(1.5.13.) 도토리묵야채무침(5.) 각두기(9.13.) 치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/36.1/172.4/4.4	비급식

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/so식마당> -> 급식소식

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

◇ 함열초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

* 쌀:익산시 친환경 쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) *축산물가공품:국내산

* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산 * 갈치:국산, 낙지,주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 참다랑어: 원양산, 오징어가공품(진미채): 페루산

* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.