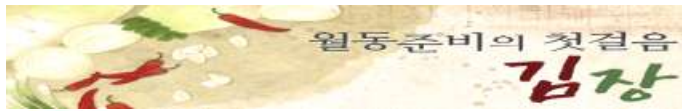




삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2020- 208호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225



김치의 어원

“심채→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.

감기의 증상



감기를 예방하는 **풋고추** 감기 증상 완화해주는 **생강**

바깥으로 **자른 감기의 예방은**
면역력 강화~!



동지(12월 21일)

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

	12/1 Tue	12/2 Wed 수다날	12/3 Thu	12/4 Fri
	친환경차수수밥 쇠고기미역국5.6.16.18. 동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 잡채5.8.10. 열무된장무침5.6.18. 배추김치9.13. 오레오츄러스1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 533.8/23.9/126/4	비빔밥5.6.9.10.13. 계란국1.5. 꼬들단무지무침13. 치킨텐더1.5.6.15.18. 배추김치9.13. 허니유자주스13. *에너지/단백질/칼슘/철분 543.6/22.1/70.4/2.1	친환경찰보리밥 얼큰두부뚝국5. 단호박매콤닭볶음5.15. 표고버섯볶음5.6. 배추김치9.13. 타코야끼1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 562.4/27.2/159.3/4	친환경찰기장밥 순두부찌개1.5.9.13. 수육5.10. 양배추찜&쌈장 5.6. 꼬막살초무침 5.6.13.17.18. 깍두기9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 488/38.8/178.4/4.7
12/7 Mon	12/8 Tue	12/9 Wed 수다날	12/10 Thu	12/11 Fri
친환경차조밥 부대찌개(떡) 2.5.6.9.10.13.15.18. 삼치구이2.5.6.13.16. 고구마연근맛탕5. 김구이13. 열무김치9.13. 웃당요구르트(딸기)2. *에너지/단백질/칼슘/철분 582/33.2/240.8/3.2	친환경찰보리밥 북어뚝국5.13. 허브치킨참스테이크 1.2.5.6.12.13.15.16. 카프리제살러드(큐브치즈)1.2.6.13. 토마토스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 728.4/36.3/178.6/3.8	김밥볶음밥1.2.6.10.13. 김치콩나물국5.9.13. 찐순대2.5.6.10.13.16. 파김치9.13. 떡볶이1.5.6.13.16. 잡채김말이튀김1.5.6.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 630.1/19.7/134.8/10.3	친환경찰보리밥 동태찌개5.9.13. 치즈돈가스(소스)1.2.4.5. .6.10.12.13.16.18. 견과류멸치조림9.13. 배추김치9.13. 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 589/33.9/440.2/2.8	친환경찰보리밥 근대된장국5.6.13.18. 돼지갈비떡찜 5.6.9.10.13.18. 진미채조림1.5.6.13.17. 건고사리볶음13. 배추김치9.13. 1일 견과류2.4.14.19. *에너지/단백질/칼슘/철분 621.1/38/143.1/3.7
12/14 Mon	12/15 Tue	12/16 Wed 수다날	12/17 Thu	12/18 Fri
친환경찰기장밥 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 치즈떡갈비1.2.5.6.10.13. 15.16.18. 콩조림5.6.18. 숙주나물5. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 559.5/33/369.5/5.1	친환경찰보리밥 잔치국수1.5.6.13. 닭봉구이2.5.6.12.13.15 브로콜리새송이볶음5. 건파래볶음 볶음김치9.13.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 522/28.4/175.1/3.4	카레라이스 2.5.6.10.13.16. 계란국1.5. 버터플라이새우튀김 1.5.6.9. 단무지무침13. 배추김치9.13. 말기 *에너지/단백질/칼슘/철분 516.8/19.4/144/4.7	친환경찰보리밥 등뼈감자탕5.10.13. 고등어구이5.6.7.13. 오이스틱&쌈장5.6. 배추김치9.13. 파김치(자율)9.13. 슈크림봉어빵1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 673.4/33/151.5/3.6	친환경찰보리밥 시래기된장국5.6.18. 훈제오리채소볶음 1.5.6.13.18. 투움바파스타1.2.5.6.9.1 0.12.13.16.18. 어린잎샐러드(오리엔탈) 5.6.12.13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 815.7/35.1/218.5/5.7
12/21 Mon 동지음식	12/22 Tue	12/23 Wed 수다날	12/24 Thu	12/25 Fri 크리스마스
친환경찰기장밥 황태채콩나물국5.6.13.18. 제육불고기 5.6.10.13.16.18. 배추김치9.13. 팔죽(인절미)5. 울외장아찌13. *에너지/단백질/칼슘/철분 507.9/32.7/136.2/3	친환경차조밥 참치김치찌개 5.9.13.18. 콩나물오징어볶음 5.13.17. 찰판군만두 1.5.6.10.16.18. 도토리묵야채무침5. 열무김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 456.7/32.5/171.2/6.3	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 팽이버섯미소된장국 5.6.13.18. 허니버터치킨 2.5.6.12.13.15.18. 배추김치9.13. 오이무침5. 파인애플13. *에너지/단백질/칼슘/철분 571.1/28.7/149.4/3	친환경찰기장밥 떡만둣국 1.5.6.10.13.16.18. 삼치구이2.5.6.13.16. 상추겉절이5. 배추김치9.13. 스폰지케이크 (크리스마스)1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 525.2/26/125.1/4.9	
12/28 Mon	12/29 Tue	12/30 Wed 수다날	12/31 Thu	
친환경찰보리밥 어묵국1.5.6.9.13.16.17. 매운돼지갈비감자찜 5.6.9.10.13.18. 사과오이초무침13. 팽이버섯볶음5.6.10. 배추김치9.13. 고구마라떼2. *에너지/단백질/칼슘/철분 750.4/34.4/140.5/6.8	친환경찰현미밥 육개장 1.5.6.10.13.16.18. 브로콜리비엔나볶음 2.6.10.12.13.15. 참치김치전 1.5.6.9.13.18. 시금치무침5. 깍두기9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 544.4/24.8/105.2/4	날치알김치볶음밥1.2.5.6. 9.10.13.15.16.18. 낙지연포탕5.13.18. 숙주나물5. 집게다리맛살1.5.6.8. 깍두기9.13. 친환경골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 419.4/25.2/290.8/4.5	친환경찰기장밥 근대된장국5.6.13.18. 수제돈가스(소스)1.2.4.5. .6.10.12.13.16.18. 깍뚝장아찌13.18. 치커리유자청무침 5.11.13. 배추김치9.13. 요구르트(80ml)2. *에너지/단백질/칼슘/철분 564.3/29/213.5/3.4	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.beduu.kr/hamyol/소식마당> -> 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) ⑳자

◇ 함열초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

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

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

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

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 아귀는 사용하지 않습니다.

1월 학교급식 식단 안내

1/4 Mon	1/5 Tue	1/6 Wed 수다날	1/7 Thu	1/8 Fri
친환경찰보리밥 북어미역국5. 13. 돼지김치볶음 5. 6. 9. 10. 13. 18. 우엉어묵조림1.5.6. 12. 파김치9. 13. 수제고르곤졸라또피아 1.2.5.6. 10. 12. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 574.7/36.1/416.5/2.9	친환경찰기장밥 소고기표고버섯국 1. 13. 16. 닭봉데리야끼소스 2.5.6. 12. 13. 15. 떡볶이1.5.6. 13. 16. 배추김치9. 13. 깻잎김치9. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 585.9/32.2/153.6/3.2	참치비빔밥5.6.9. 10. 13. 김치콩나물국5.9. 13. 새우만두찜 1.5.6.9. 16. 17. 18. 김부각5. 배추김치9. 13. 웃담요구르트(사과)2. *에너지/단백질/칼슘/철분 429.1/20/128.8/4	친환경찰흑미밥 돈육김치찌개5.9. 10. 13. 18. 고등어구이5.6.7. 13. 로제스파게티 1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18. 오이스틱&쌈장5.6. 깍두기9. 13. 1일 견과류2.4. 14. 19. *에너지/단백질/칼슘/철분 660/34.8/188/3.9	친환경찰기장밥 애호박고추장찌개 5.6. 10. 13. 18. 수제탕수육(소스) 1.2.5.6. 10. 12. 13. 굴뱅이참나물사과무침 5.6. 13. 18. 크로플1.2.5.6. 13. 배추김치9. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 529/32/181.3/3.1
1/11 Mon	1/12 Tue	1/13 Wed 수다날	1/14 Thu	
친환경찰흑미밥 한우설렁탕5.6.8. 13. 16. 삼치구이2.5.6. 13. 16. 돈육메추리알장조림 1.5.6. 10. 13. 18. 상추겉절이5. 깍두기9. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 540.7/35.1/65.9/3.4	친환경찰보리밥 해물순두부찌개 1.5.9. 13. 17. 18. 오리훈제부추1.5. 13. 애호박느타리볶음5. 배추겉절이9. 13. 말기 *에너지/단백질/칼슘/철분 649.3/31.7/166.6/5	짜장면2.5.6. 10. 18. 추가밥 계란국1.5. 닭봉구이2.5.6. 12. 13. 15. 단무지무침13. 배추김치9. 13. 한라봉감귤주스13. *에너지/단백질/칼슘/철분 608.5/30.1/176.6/2.5	졸업식, 종업식	



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/소식마당> -> 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) ⑲잣

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

◇ 함열초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) *축산물가공품:국내산
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산 * 갈치:국산, 낙지,주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 참다랑어: 원양산
- * 오징어가공품: 페루산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 아귀는 사용하지 않습니다.

2020. 11. 30.

함열초등학교장