

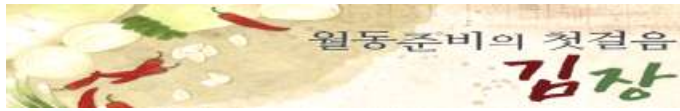


2021년  
12월호

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 재 영  
편집인 : 교 감 최 지 영  
역은이: 영양교사 김 승 의  
식생활관 ☎ 530 - 8906



## 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]

## 지역별 김치 특징 알아봐요!



## 김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?



풍부한 유산균으로 면역력 향상   캄사이신 성분으로 지방분해, 소화촉진   피부노화 예방에 좋아요   타우린 성분으로 피로회복에 좋아요

## 맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



## 김치의



효과

- 땀장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈당 콜레스테롤 개선



## 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



◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내		12/1 <b>Wed</b> 수다날	12/2 <b>Thu</b>	12/3 <b>Fri</b>
* 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(양소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 주꾸미 : 베트남산 * 다랑어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!		친환경차수수밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 모듬야채피클 치즈돈까스(롤)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 양상추샐러드/참깨&흑임자드레싱(1.5.12.13.) 새싹순보리 쌀찐빵(1.2.5.6.)	친환경기장밥(5.) 꽃게탕(5.8.17.18.) 연두부양념장(5.6.) 고추잡채(5.6.10.13.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 홍삼사과주스(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱된장국(5.6.9.) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 사각어묵고추장볶음(1.5.6.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 브로콜리&쌈다시마/초장*(5.6.)
12/6 <b>Mon</b>	12/7 <b>Tue</b>	12/8 <b>Wed</b> 수다날	12/9 <b>Thu</b>	12/10 <b>Fri</b>
친환경통미밥(5.6.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 야채순대볶음(2.5.6.10.13.16.) 참치계란말이(1.5.16.18.) 치즈볼(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)	친환경찰현미밥(5.) 맑은아귀탕(5.6.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 고기완자전(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 골드키위	영양밥(5.6.16.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 소라살야채무침(5.6.13.) 멸치볶음(13.) 숯불닭꼬치구이(5.6.13.15.18.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 한라봉푸딩(1.5.13.)	친환경귀리밥(5.) 바지락수제비국(5.6.13.18.) 양배추쌈&쌈장* 사과도라지무침 오리불고기(5.6.13.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.) 파김치(자율)&배추김치(9.)	친환경찰보리밥(5.) 순두부찌개(5.9.10.) 꼬막살야채무침*(18.) 가르보나라떡볶이(5.6.10.12.13.) 관쇼새우(1.5.6.9.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 비타민주스(13.)
12/13 <b>Mon</b>	12/14 <b>Tue</b>	12/15 <b>Wed</b> 수다날	12/16 <b>Thu</b>	12/17 <b>Fri</b>
친환경찰현미밥(5.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.) 시금치나물(5.6.) 야채튀김(1.2.5.6.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 딸기	친환경차조밥(5.) 육개장(5.16.) 청경채나물 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 감정깨두부/볶음김치(5.9.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 감오징어&다시마&초장*(5.6.13.17.)	어린잎채소비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 황태채우국(5.) 달걀후라이(1.5.) 닭다리구이(5.6.13.15.18.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 월미니(2.)	강황기능성밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18.) 미역국수소라무침(13.18.) 배추김치(9.) 깨찰빵(1.2.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.) 미나리숙무침 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 껌바로우(1.5.6.10.12.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 김부각(5.)
12/20 <b>Mon</b>	12/21 <b>Tue</b>	12/22 <b>Wed</b> 수다날	12/23 <b>Thu</b>	12/24 <b>Fri</b>
친환경흑미밥(5.) 쇠고기우국(5.16.) 안동식짬뽕(15.) 도토리묵무침(5.6.) 행전(1.2.5.6.10.15.16.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 바나나(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자탕(5.10.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 버섯잡채(1.5.6.10.13.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 볶음파래김자반(5.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)	짜장면(1.5.6.10.13.16.) 계란살파국(1.13.) 단무지무침 청경채나물 참쌀유린기(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 요구르트라이트(2.)	친환경찰현미밥(5.) 해물된장국(5.6.8.13.17.18.) 웨지감자(5.12.13.) 직화그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 양상추샐러드/유자드레싱*(1.2.5.6.12.13.) 파인애플	친환경찰보리밥(5.) 꼬물이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 계살콩나물무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 크리스마스케이크(1.2.5.6.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)
12/27 <b>Mon</b>	12/28 <b>Tue</b>	12/29 <b>Wed</b> 수다날	12/30 <b>Thu</b>	12/31 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 불어묵볶음(1.5.6.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 유기농감귤 연근부각(5.)	친환경찰현미밥(5.) 건새우아욱된장국(5.6.9.) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 노랑잡채만두튀김(1.5.6.10.13.16.18.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.)	친환경찰보리밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 상추쌈 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)	<div> <div>졸업식</div> <div>겨울방학</div> </div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> **식생활관** -> 게시판  
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓  
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 11. 30

한 솔 초 등 학 교 장