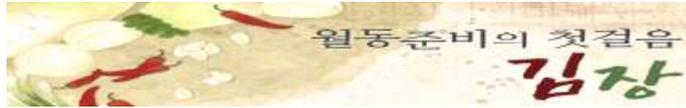




12 ~ 1 월 영 양 소 식 지 안 내



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



·재료(배추 10포기 기준)

배추 10포기, 무 사이즈 중 6개, 쪽파 1단, 갓 2단, 마늘 1kg, 생강 200g, 매실 효소 500ml, 고춧가루 1kg, 새우젓 1kg, 멸치젓 500ml

배추김치 담그기

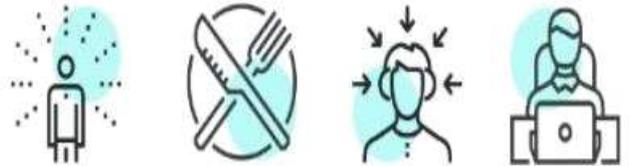


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

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!



김치의 효능



효과

- 췌장 작용
- 양균 / 양바이러스 작용
- 비타민 작용
- 앙암 작용
- 열당 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.



<팥죽>

<동치미>

◇ 회현중학교 식생활관에서는 환경을 보호하고 학생들의 건강을 고려한 그린밥상을 한달에 1~2번 시범 운영하고 있습니다. 향후 만족도를 고려하여 횟수를 늘릴 예정이니 많은 관심 부탁드립니다.



12~1월 학교급식 식단 안내



◇ 식품 알레르기 정보		수다날12/1 Wed	12/2 Thu	12/3 Fri
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭복숭아, ⑮토마토, ⑯아황산염, ⑰호두, ⑱닭고기, ⑳쇠고기, ㉑오징어, ㉒조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉓ 잣		밥(소량) 삼선짜장면 (1.2.5.6.9.10.13.17.) 꼬들단우지무침 콩나물무침(5.6.) 껌바로우모듬탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 초고침쿠키 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 866/24.3/254.9/9.4	찰보리밥 순대국(5.6.9.10.13.) 김가루살파우침(13.) 꿀비구이(13.) 배추겉절이(담금) (9.13.) 유기농사과요구르트 (2.) 시카고피자 (1.2.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 840.6/44.3/320.6/9.7	밥(소량) 쌀국수(5.6.16.) 시금치나물 베트남식짜조롤 (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 콥샐러드 (1.2.5.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 651.5/23.2/89/2.8
◇ 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (http://heohyun.ms.kr/) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계서판		◇ 회현중학교 식생활관에서 제공되는 급식은 합성조미료를 사용하지 않고 천연조미료를 이용한 건강한 급식을 제 공하고 있습니다.		
12/6 Mon	12/7 Tue	분식의날12/8 Wed	12/9 Thu	12/10 Fri
혼합잡곡밥(5.) 우리탕(5.6.13.) 우영어묵조림 (1.5.6.13.) 두부지짐(5.6.) 매실된장삼치살구이 (2.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 인절미토스트(완) (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 678.7/34.8/133.9/3.8	강황참쌀밥 연포탕(5.) 목은지등갈비찜 (5.6.10.12.13.) 더덕장아찌(5.6.13.) 감자채파프리카볶음 깍두기(9.13.) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 632.7/34.8/120.8/4.1	후리카케김가루한우주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.) 꼬치어묵국 (1.5.6.8.13.) 군만두&김말이 (1.5.6.10.13.) 로제수제비떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 736.1/26.6/178.4/12.9	초록통밀쌀밥(6.) 청국장찌개 (5.9.10.13.) 매콤계란감자조림 (1.5.6.13.) 콜뱅이소면무침 (5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 668.9/36.4/159.1/5.4	툃한우콩나물밥&달래 양념장(5.6.16.) 냉이김치국(9.13.) 코코넛플레이크새우꼬 치(1.5.6.9.) 총각김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 핫초코(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 766.1/22.7/237.4/6.5
12/13 Mon	12/14 Tue	수다날12/15 Wed	12/16 Thu	12/17 Fri
차수수밥 열갈이배추된장국 (5.6.13.) 느타리갯잎초무침 (5.6.13.) 마늘쫀건새우볶음 (5.9.13.) 치즈볼닭&뜨따아쌈 (2.5.6.12.13.15.) 갯김치/배추김치 (5.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 810.6/40.5/274.1/3.3	홀미참쌀밥 한방갈비탕 (1.5.8.13.16.) 갈치조림(5.6.) 오이부추무침(5.6.) 돈가스치즈볼 (1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 789.4/42/91.5/5.6	콩나물부추무침 (5.6.13.) 낙지주꾸미볶음밥 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수제모듬피클(13.) 쥬시콜 연두부/양념장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 682.7/24.5/285.1/4.6	기장찰밥 대구매운탕(5.) 수제갯잎우쌈(10.13.) 비름나물된장무침(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 686.6/31.8/126.6/4.1	밥(소량) 바지락칼국수 (5.6.9.13.18.) 치커리사과초무침 (5.6.13.) 새송이버섯들깨볶음 (9.) 새우감바스&마늘바게 트(2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 617.4/24/212.9/6.6
12/20 Mon	12/21 Tue	동지12/22 Wed	12/23 Thu	특식12/24 Fri
혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개 (1.5.10.13.) 견과류조림 (4.5.6.13.14.) 갯잎양념무침(5.6.13.) 부대김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.) 바다장어구이(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 614.7/35.8/180/5.3	찰보리밥 사과곰탕(13.16.) 시래기된장지짐 (5.6.9.13.) 우영/고추부각(5.6.) 매콤치즈떡갈새 부대김치볶음 (2.5.6.9.10.16.) 깍두기(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 719/34/136.5/5.5	브로콜리두부무침 (5.6.) 새우튀김우동(주))(1.5.6.9.13.16.18.) 감오징어초무침 (5.6.17.) 배추김치(9.13.) 동지팔죽(소)(13.) 크레이프케이크 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 700.5/23/193.3/4.8	차수수밥 홍심이만두국 (1.5.6.10.) 연근조림(5.6.13.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 고들빼기김치(9.13.) 딸기 야채스틱&쌈장 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/38/72.4/3.3	홀미밥(소량) 썩갠치커리겉절이 (5.6.) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13.) 카프레제샐러드 (2.12.13.) 베라아이스크림 (1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 755.5/29.8/265.5/2.8
12/27 Mon	12/28 Tue	생일밥상12/29 Wed	축제12/30 Thu	그린밥상12/31 Fri
강황참쌀밥 찜뱅이수제비국 (5.6.10.13.17.) 오징어채조림 (5.6.13.17.) 들심치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 콜 브로콜리&다시마초회 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 754/40.1/262.2/3.7	찰보리밥 쇠고기배추된장국 (5.6.16.) 세발나물초무침 (5.6.13.) 도라지우영튀김 (5.6.13.) 돈육구이 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니견과(2.4.14.19.) *에너지/단백질/칼슘/철 906.8/42.6/132.4/4.2	추억의도시락세트 (1.2.6.10.13.) 전복미역국(18.) 동치미김치(9.13.) 미니한도그 (1.2.4.5.6.10.12.13) 울외장아찌(13.) 인절미(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 628/27.5/164.8/3.7	감자튀김&케찹 (1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 수제오이피클(13.) 게살야채죽 (1.5.6.8.13.) 수제말기우유 (2.5.13.) 페이스츄리버거 (1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 828.9/18.2/255.5/6.3	유기농나물밥/달래양 념장(5.6.13.) 궁중한우떡볶이 (1.5.6.13.16.) 모듬버섯들깨탕 (1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 모듬과일 김구이(13.) 고추장아찌(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 544.8/16.6/115.3/3.4
1/3 Mon	1/4 Tue	수다날1/5 Wed	1/6 Thu	1/7 Fri
혼합잡곡밥(5.) 한우떡국(1.16.) 가지양념찜(5.6.) 닭다리통살스테이크 (1.5.6.15.) 갯김치/배추김치 (5.9.13.) 배도라지음료(2.5.13.) 마카롱(1.2.4.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 796.8/28.4/55.8/2.6	차수수밥 육개장(5.6.13.16.) 수육&양배추찜 (9.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 보쌈김치(완)(9.13.) 회오리감자(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 744.9/45.3/159/4.8	오리김치볶음밥 (2.5.6.13.) 누룽지 알감자조림(5.6.13.) 두부전(1.5.6.) 총각김치(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 하트도로플(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 727.1/25.9/190.3/4.4	찰보리밥 돈육김치짜글이 (5.9.10.13.) 시금치나물 생선까스&타르소스 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요플레과일샐러드 (2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 850.4/33.1/149.7/3.5	종업식, 졸업식 