



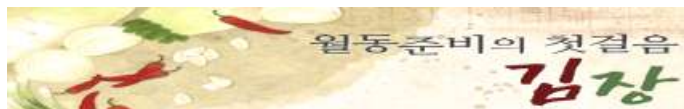
전주북초 2019-147

12월 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 박명애
편집인 : 교 관 김효순
역은이 : 영양교사 윤현영

• 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180 • 식생활관 ☎ : 241-9764 • 홈페이지 : <http://www.jeonjubuk.es.kr/>



김치의 어원

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

참채 → 텃채 → 덩채 → 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]

김치의 효능



효과

- 평강 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



지역별 김치 특징 알아봐요!



강원도

창난젓 깍두기



경기도

통배추김치



전라도

갓김치



충청도

가지김치

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)-12.22

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>



12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri 채식의날
친환경찰보리밥 팽이버섯소고기미역국 5.6.16 얼큰돼지갈비찜 5.6.10.13. 버섯잡채 1.5.6.8.13. 배추김치 9.13. 배 플레로티 사각 피자 2.5.6.10.12. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 618.3/27.4/160.6/4.9	녹차밥 닭갈국수 5.6.15 갈치무조림 5.6.13. 들미나리무침 5.6. 소불고기(중) 5.6.13.16 배추김치 9.13. 매론 *에너지/단백질/칼슘/철분 579.5/35.8/110.9/7	새우볶음밥/짜장소스 5.6.9.10.12.13.16. 부추맑은국 5.6.13. 치즈불닭 1.2.5.6.13.15.18.15 스크램블에그 1.5. 사과춘권 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 망고쥬스 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 619/36/154.9/4.5	친환경차수수밥 순두부연포탕 5.6.9.13.17 갈비바베큐소스찜 6.10.12.13.15 건파래볶음 5.13. 김실파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 단감 *에너지/단백질/칼슘/철분 568/26.2/154.5/4.3	유기농밀밥 6. 추어탕 13. 베이컨감자샐러드 1.5.10.13. 오이부추무침 9.13. 만두탕수 1.5.6.10.13. 열무김치 9.13. 연두부.양념장 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 569.8/21.7/326.4/6.4
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri 채식의날
곤드레나물밥/자박장 5.6.10.13.18. 해물된장국 5.6.8.9.13.17.18 목은지닭조림 5.6.9.13.15 삼색묵 샐러드 1.5.16.18. 겉떡 떡볶이 1.2.5.6.13.15.16.18. 열무김치 9.13. 미니 곶돌이 도너츠 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 619.9/32.1/239.3/5.2	친환경흑미밥 한방 갈비탕 5.6.13.16 오이도라지초무침 13. 모듬햄채소볶음 2.5.6.10.13. 녹두전 5.6.9.10.13. 깍두기 9.13. 배 *에너지/단백질/칼슘/철분 580.2/24.5/70.1/4.6	쌀밥 매운해물우동 1.5.6.8.13. 닭날개데리야끼조림 5.6.13.15 민물새우무조림 5.6.9.13. 단무지 배추김치 9.13. 수제마늘빵 2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 622/29.4/205.8/4.3	친환경찰보리밥 사골곰탕/소면 5.6.8.12.13.16 물만두찜/양념장 1.5.6.10.13.16.18. 오리훈제샐러드(중) 1.5.13. 참나물초고추장무침 5.6.13. 깍두기 9.13. 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 573.1/26/67.7/3.8	친환경기장밥 참치김치국 5.6.9.13. 진미채조림 1.5.6.13.17 두부조림 5.6. 김부각(중) 5. 배추김치 9.13. 생크림초코볼요거트 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 519.5/26.9/201.1/3.7
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 채식의날
녹차밥 대구매운탕(중) 5.6.9.13. 오리불고기/통배추쌈 5.6.13.18. 멘츠까스&버섯소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9.13. 고구마맛탕 5.13. 명이나물장아찌 *에너지/단백질/칼슘/철분 621.7/32/159.9/4	토밥 돈육감자탕 5.6.9.10.13. 가지볶음 갈릭떡갈비데리야끼소 스조림 1.2.5.6.10.13. 갈치카레구이 2.5.6.13. 열무김치 9.13. 단감 *에너지/단백질/칼슘/철분 588.4/29.9/200.6/4.9	카레라이스 2.5.6.10.13. 계란파국 1.5.6.13. 단무지 자메이카치킨 1.5.6.12.13.18.15 배추김치 9.13. 모닝빵,잼 1.2.5.6.13. 양배추쌈,우렁강된장 5.6.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 587.5/24.4/176.8/3.9	친환경찰현미밥 돈육매추리알장조림(중) 1.5.6.10.13. 미트볼조림(김) 1.5.6.10.12.13. 총각김치 9.13. 녹차 오이 소박이 13. 잔치국수(중) 1.5.6.13.16 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 616.5/30.2/139.9/5.4	울무밥 전주콩나물국 5.6.9.13.17 코다리무조림 5.6.13. 시래기된장지짐 5.6.13. 참치계란부침 1.2.5.13. 배추김치 9.13. 팔죽 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 577.9/33.5/207.6/5.6
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri 채식의날
옥수수밥 5.13. 돈육갈비김치국 5.6.9.10.13. 미나리무생채 13. 느타리버섯볶음 5.6. 통치킨오븐구이 1.2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 사과파이 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 538.7/23.9/136.3/2.5	밤밥 만두떡국 1.5.6.10.13.16.18. 갈치무조림 5.6.13. 툇나물두부무침 5. 버섯햄볶음(중) 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 밀감파uding 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 619.8/24/162.9/3.4		친환경흑미밥 우리콩청국장찌개 5.6.9.13. 편육, 보쌈 1 5.6.9.10.13. 무말랭이무침 13. 새송이행전 1.2.6.10. 배추김치 9.13. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 593.2/36.4/193.3/4.8	우리밀밥 6. 꽃게탕(김) 5.6.8.13.18 매추리알우영조림 1.5.6.13. 야끼만두야채쫄면 1.2.5.6.10.13.16.18. 오색원미육원전 1.2.5.6.10.15.16.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철분 617/31.2/314.3/7
12/30 Mon	 3-2 정재O [12월 8일]		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://jeonjubuk.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!	
친환경찰보리밥 육개장(중) 5.6.16 명란젓계란찜 1.5.6.13.18. 시금치된장무침 5.6. 맛쫄김치킨 1.5.6.13.15 깍두기 9.13. 아이스크림(용기) 1.2.5. *에너지/단백질/칼슘/철분 570.9/24.7/123.5/3.4				