



세상을 변화시키는 큰 사람이 되자

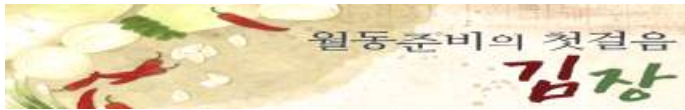
## 가정통신문

홈페이지 <http://www.jeonjunam.es.kr/>  
전라북도 전주시 완산구 장승배기로 376

발행호수: 2021- 126

교무실 : 284 - 4064

행정실 : 282 - 3847



### 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



• 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?

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



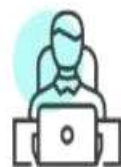
풍부한 유산균으로  
면역력 향상



캡사이신 성분으로  
지방분해, 소화촉진



피부노화  
예방에 좋아요



타우린 성분으로  
피로회복에 좋아요



## 12월 학교급식 식단 안내



◇ 전주남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!		12/1 <b>Wed</b> 수다날	12/2 <b>Thu</b>	12/3 <b>Fri</b>
* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미,새우살:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		미니밥 닭갈국수(1.5.6.13.15.) 만두(1.5.6.10.16.18.) 오이초무침(13.) 열갈이배추겉절이(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.1/23.8/126.4/4	친환경 혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(5.16.) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 참나물두부무침(5.) 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.9/37.7/96.4/6.1	친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 새콤해초비빔면(1.3.5.6.) 목살찜스테이크 (5.6.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 대파크림치즈파이 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.6/53.3/344.6/6.8
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>
친환경기장밥 오징어콩나물국(5.9.17.) 콩치무조림(5.6.9.13.18.) 애기새송이버섯볶음 (5.6.13.18.) 크림폭탄스테이크 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/29.7/175.5/3.4	친환경 찰보리밥 시금치된장국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 건파래볶음(5.13.) 배이컨강자볶음(10.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/28.7/60.1/3.2	북어달걀국(1.13.) 열무된장무침(5.6.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.) 닭갈비덮밥(5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 떠먹는 요거트(2.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.9/41.6/299.9/3.7	친환경 찰현미밥 사골조랭이떡국 (1.5.6.16.) 치커리유자청무침(13.) 돈까스&카레소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/17.8/58.3/1.8	친환경 아미노라이스 시래기청국장(5.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 아귀콩나물찜(5.13.) 아육된장무침(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.6/36.3/245.4/5.3
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>
친환경기장밥 부대찌개*라면사리(1.5.6.10.13.15.16.) 단호박오리훈제찜(1.2.5.6.13.18.) 청경채무침(5.6.) 깍두기(완)(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 960/41.6/371.5/4.1	친환경흑미밥 오징어무국(9.13.17.) 미역줄기볶음 간장오리불고기 (5.6.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 미니붕어빵&호두과자 (1.2.5.6.14.) 도사리감 * 에너지/단백질/칼슘/철 553/23.4/99.7/2.4	미니밥(자율) 해물토마토파스타 (2.5.6.9.10.12.13.17.) 양상추샐러드(1.5.12.) 돈마호크(10.) 배추김치(완)(9.13.) 착즙주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.5/79.7/69.1/3.6	친환경 찰보리밥 소고기미역국 (5.6.13.16.18.) 계란찜(1.9.13.) 시금치나물 주꾸미삼겹볶음 (5.6.10.13.) 알타리김치(완)(9.13.) 배추쌈(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534/27.2/106.5/3.7	친환경 찰현미밥 목은지감자탕 (5.6.9.10.13.) 열갈이된장무침(5.6.) 소먹소먹볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.1/52.3/206.2/3.9
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> 방학식
친환경 혼합잡곡밥(5.) 돼지국밥(2.5.6.10.) 숙주미나리무침 고막살야채무침(13.18.) 미트볼채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.3/25.5/75.9/4.6	친환경 아미노라이스 육개장(5.6.13.16.) 근대무침(5.6.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 매콤어묵볶음 (1.5.6.13.18.) 알타리김치(완)(9.13.) 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699/34.2/386.1/4.5	친환경찰현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.) 매콤돈육사태찜 (5.6.9.10.13.) 랍스타피자롤카츠 (1.2.5.6.10.12.) 배추김치(완)(9.13.) 팔죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.4/32.2/98.7/6.5	한우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 한입단무지 양배추샐러드(1.5.12.) 반마리통닭(15.) 배추김치(완)(9.13.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/29.5/57.5/3	급식없음 
22.2/7 <b>Mon</b>	2/8 <b>Tue</b>	2/9 <b>Wed</b> 수다날	2/10 <b>Thu</b>	2/11 <b>Fri</b> 졸업식
친환경 혼합잡곡밥(5.) 사골떡국(13.) 목은지돼지갈비찜(5.6.9.10.13.) 깻잎송송고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.9/35/110.4/3.4	친환경 아미노라이스 어묵국(1.5.6.9.13.) 열무된장무침(5.6.) 자장불고기(2.5.6.10.) 카레상치구이(2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/34.2/172.9/2.7	후리카케볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 냉이된장국(5.6.9.13.) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.) 갈비맛닭꼬치(5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 웃담말기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/27.4/238.3/10.9	친환경 찰현미밥 맑은콩나물국(5.) 족발(10.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 백김치(완)(9.13.) 무말랭이무침 상추쌈(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 328.2/16.1/111.1/4.4	급식 없음

식단에 알레르기 유발 식을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 및 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

☞ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣