



2018 - 87호

# 2018학년도 12-1월 영양소식

전주중인초등학교

2018.11.26.

우) 55142 전주시 완산구 중인1길 80

연구실 063)222-5971

FAX 063)221-7393



## 김치의 어원

“짐채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

## 김치의 재료



## 배추김치 담그기



## 김치의 효능



효과

- 평장 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**

나쁜 **잡은 감기의 예방은**  
**면역력 강화~!**



## 절기 이야기 (12월)

### 동지(12월 22일)

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

<b>12/3 Mon</b> 친환경보리밥 소고기미역국 5.6.9.13.16 김치순살고등어조림 5.6.7.9.13. 야채계란말이 1.2.5.6.10. 총각김치 9.13. 청포도 에너지/단백질/칼슘/철분 546.2/25/117.5/4.1	<b>12/4 Tue</b> 친환경흑미밥 꽃게탕 5.6.8.9.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 감자채피망볶음 2.5.6.10 배추김치 9.13. 배 에너지/단백질/칼슘/철분 564.5/31.9/537.4/6.8	<b>12/5 Wed 수다날</b> 목살필라프 1.5.6.10.13.18. 팽이버섯된장국 5.6.13. 미트볼바베큐조림 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 블루베리망고수제요거트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 612/27/337.2/6.3	<b>12/6 Thu</b> 친환경차수수밥 아귀탕 5.6.9.13. 양파부추무침 13. 배추김치 9.13. 단감 연잎오리훈제&레몬무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 563.8/29.9/87.3/5.2	<b>12/7 Fri</b> 클로렐라친환경쌀밥 감자수제비국 5.6.9.13. 삼치데리야끼조림 5.6.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 하이키드요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 695.3/27/254.5/3.4
<b>12/10 Mon</b> 친환경차조밥 아욱된장국 5.6.9.13. 시금치고추장무침 5.6.13. 건파래볶음 5.13. 리얼목식한입스테이크 10.13. 배추김치 9.13. 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철분 559.6/26.4/138.5/8.6	<b>12/11 Tue</b> 강황친환경쌀밥 오징어무국 5.6.9.13.17 당호박닭간장조림 5.6.13.15 애호박느타리볶음 배추김치 9.13. 임실치즈고구마를 1.2.5.6.15.16. 에너지/단백질/칼슘/철분 573.4/28.3/288.8/3.5	<b>12/12 Wed 수다날</b> 작은밥 자장면 1.2.5.6.10.13. 치자단무지 복권식찰쌀끼마로우&아임 파인소스 1.5.6.10.12.13.15.18. 배추김치 9.13. 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 651/23.1/91.6/3.4	<b>12/13 Thu</b> 친환경보리밥 감자탕 2.5.6.9.10.13. 숙주미나리무침 5.6.13. 임연수어구이 5.6. 깍두기 9.13. 갈라만시레몬씨 에너지/단백질/칼슘/철분 624.5/29.3/112.1/3.2	<b>12/14 Fri</b> 친환경흑미밥 낙지연포탕 5.6.9.13. 양배추쌈 5.6. 돈육불고기 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 표고우렁강된장 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 576.1/32.2/345.1/6.4
<b>12/17 Mon</b> 친환경차수수밥 우리콩청국장 5.6.9.13. 삼색나물 5.6.13. 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15 어묵야채볶음 1.5.6.13. 총각김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 602/33.1/243/5.6	<b>12/18 Tue</b> 클로렐라친환경쌀밥 한방갈비탕 5.6.13.16 꼬시래기무초무침 5.6.13. 갈치카레구이 2.5.6.13. 깍두기 9.13. 삼색꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 586.1/22.3/209.6/6.4	<b>12/19 Wed 수다날</b> 뿌리채소영양밥 13. 김치콩나물국 5.6.9.13. 상추치커리무침 5.6.13. 순살치킨양파크림소스 1.2.5.6.13.15 배추김치 9.13. 간장양념장 5.6. 유기농캐플주스 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 577.5/26.8/210.5/4.9	<b>12/20 Thu</b> 친환경차조밥 매운동태탕 5.6.9.13. 보쌈정식 5.6.10.13. 참소라살 오이무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 592.9/43.1/132.3/10.2	<b>12/21 Fri</b> 강황친환경쌀밥 소고기무국 5.6.9.13.16 돈육계란장조림 1.5.6.10.12.13. 두부양념조림 5.6. 청경채나물 9.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 566.7/31.2/257.6/6
<b>12/24 Mon</b> 친환경보리밥 전복한방닭다리삼계탕 13.15.18 도라지오이무침 5.6.13. 김치전 1.2.5.6.9.13. 깍두기 9.13. 메리소트크리스마스쿠키 1.2.4.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 727.2/38.6/103.6/6	<b>12/25 Tue</b>  <b>성탄절</b>	<b>12/26 Wed 수다날</b> 해물필라프 1.5.6.9.13. 연두부버섯탕 5.6.9.13. 닭볶음&김말이 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 사과 에너지/단백질/칼슘/철분 569.6/23.1/114.5/4.6	<b>12/27 Thu</b> 후리가케볶음밥 1.5.9.13. 돈코츠라멘 1.2.5.6.10.13. 치자단무지 왕새우튀김 1.5.6.9.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 588.3/16.9/68.3/3.2	<b>12/28 Fri</b>  <b>겨울방학식</b>
<b>1/28 Mon</b> 클로렐라친환경쌀밥 참치김치찌개 5.6.9.13. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13. 연근랭글가마보꼬전 1.5.6.13. 총각김치 9.13. 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 628.7/33.9/232.2/7.7	<b>1/29 Tue</b> 친환경보리밥 홍합미역국 5.6.9.13.18 청포묵김가루무침 13. 돼지등뼈김치찌 2.5.6.9.10.13. 도깨비감자핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 708.6/34.2/437.1/6	<b>1/30 Wed 수다날</b> 한우콩나물밥&부추양념간장 5.6.13.16 떡만두국 1.5.6.9.10.13. 배추김치 9.13. 문어불타코야끼 1.2.5.6.12.13. 블루베리망고수제요거트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 614.1/22.3/223.1/4.4	<b>1/31 Thu</b> 클로렐라친환경쌀밥 시래기된장국 5.6.13. 허브치킨채소볶음 5.6.12.13.15 멸치견과볶음 5.6.13.14 배추김치 9.13. 도시락김 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 575.9/33.1/381.3/10.3	<b>2/1 Fri</b>  <b>졸업식/종업식</b>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jungin.kr> -> 학교소식->학생생활관->급식계시판

◇ 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!

◇ 중인천중학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

\* 쌀:친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 김치류(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)  
 \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우(암소) \* 축산물가공품:국내산  
 \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산 \* 명태:러시아산, 갈치:세네갈, 낙지: 베트남  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 사용하지 않습니다!