



주소 : (54329) 전북 김제시 백구면 금백로 1213 전화 : 543-1861

한국의 대표적인 발효식품 김치

★김치의 유래

김치라는 말의 기원은 채소의 소금 절임을 의미하는 침채가 오랜 세월을 거치는 동안 침채→딤채→김채→김치로 변화하면서 현재의 김치로 불리게 되었습니다.

★김치의 효능과 영양

미국의 건강 전문지 '헬스'에서 세계 5대 건강식품 중 하나로 한국의 김치를 꼽았습니다.

KOREA 한국의 김치  전통 발효식품으로 유산균이 풍부하며, 비타민 A, B, C와 무기질 및 식이섬유가 풍부	GREECE 그리스의 요거트  유산균의 작용으로 장건강에 도움이 되며, 비타민 B2와 칼슘, 단백질이 풍부한 만능 건강 식품	SPAIN 스페인의 올리브오일  불포화 지방산인 올레인산이 많고 칼슘, 철, 칼륨 등 미네랄과 비타민이 풍부한 건강 식품	JAPAN 일본의 콩(낫토)  식물성 단백질이 풍부하며, 비타민, 섬유질, 이소플라본이 들어있어 더욱 몸에 좋은 건강 식품	INDIA 인도의 렌틸콩  인도에서 주로 즐겨먹는 건강 식품으로 단백질과 비타민 B군, 철과 엷산, 아연 등 무기질이 풍부
---	--	--	---	---

- ☞ 소화촉진, 다이어트 효과
- ☞ 향균 작용으로 면역력 향상
- ☞ 유산균의 정상작용, 소화촉진
- ☞ 항암효과 및 노화억제
- ☞ 혈중콜레스테롤 저하로 동맥경화 및 심장질환 예방

- ☞ 배추와 다른 속재료인 채소들의 식이섬유와 비타민이 풍부
- ☞ 젓갈의 다양한 아미노산과 미네랄이 풍부
- ☞ 지방과 탄수화물이 적은 저열량 건강식품
- ☞ 발효 숙성된 김치의 젓산균이 풍부(요구르트의 수집배)



★ 겨울철 김장 김치 담그는 법



- 배추는 절임을 때고 큰 것은 4등분, 작은 것은 2등분하는데 밑동에서부터 반 정도까지만 칼집을 넣어 손으로 쪼갬다.
- 대들은 배추는 소금물에 담그고 남은 소금은 배추 사이에 술술 뿌려 5시간 동안 위아래를 바꿔주며 고루 절인다.
- 절인 배추는 깨끗이 행구어 소쿠리에 얹어 물기를 뺀다.
- 무는 깨끗이 씻어 채 썰고(5x0.2x0.2cm), 미나리, 쪽파, 갓은 씻어서 4cm길이를 썬다.
- 새우젓은 굵게 다지고 젓국은 남겨둔다.




- 고춧가루를 따뜻한 물에 불린 뒤 새우젓, 황색어젓을 넣고 무채를 넣어 버무려 소금으로 간한다.
- 6번에 다진 마늘, 다진 생강, 새우젓을 넣고 버무린 뒤 미나리, 갓, 쪽파를 넣고 가볍게 섞고 소금, 설탕으로 간 한뒤 버무린다.
- 배추잎 사이사이로 소를 넣어 절임으로 전체를 썬다.
- 배추 자른 면이 위로 가도록 함아리에 차곡차곡 담고 배추 절임 절인 것으로 덮어 꼭꼭 눌러 둔다.



★ 이달의 절기-동지

동지는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날

★동지에 왜 팔죽을 먹나요?

동지는 작은 설 이라고 할 만큼 음력 11월의 큰 절기로 팔죽을 쑤어 이웃 간에 서로 나누어 먹었습니다. 그 이유는 동지 팔죽은 잔병을 없애고 건강해지며 액을 면할 수 있기 때문이랍니다.

★동지의 음식 : 죽(팔죽, 녹두죽), 경단, 식혜, 수정과 동치미, 과일(사과, 귤) 등



12월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : http://nansan.es.kr/ -> 학교소식 -> 식생활관->급식게시판 ◇ 원산지안내: 쌀-김제유기농쌀, 소고기-국내산한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-무항생제국내산, 오리고기-국내산, 배추김치(배추, 고춧가루)-국내산, 콩(두부)류, 고등어-국내산, 고등어, 오징어-국내산, 갈치/가공품-국산 혹은 세네갈 아귀/가공품-국내산, 낙지/가공품-베트남산, 주꾸미-수입산, 대구-원양산, 명태-러시아산, 오징어채-수입산(페루산) *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락사용안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		<p>12/1 Thu 생일밥상</p> <p>강황쌀밥 쇠고기미역국 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.) 실곤약채소무침 배추김치(9.) 화이트레인지케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 695.7/32.2/143.1/2.7</p>	<p>12/2 Fri</p> <p>흑미밥 우렁된장찌개(5.6.9.) 닭볶음탕(5.6.) 새송이버섯볶음(5.6.10.) 두부땅콩강정(4.5.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 696.7/40.4/362.2/6</p>
<p>12/5 Mon</p> <p>클로렐라쌀밥 육개장 오리간장불고기(5.6.) 김가루실파무침(5.6.) 충각김치(9.) 생크림빵(1.2.6.11.) 에너지/단백질/칼슘/철 719.26.8/127.7/4.2</p>	<p>12/6 Tue</p> <p>현미밥 어묵무국(1.5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 브로콜리, 곰피/초고추장(5.6.) 배추김치(9.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 698.1/37.7/492.9/10.3</p>	<p>12/7 Wed 수다날</p> <p>보리밥 유부우동(5.6.) 골뱅이오이무침(5.6.) 단무지 배추김치(9.) 믹스넛츠(2.4.14.19.) 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/31.1/231.4/3.6</p>	<p>12/8 Thu</p> <p>수수밥 닭곰탕(8.) 고등어김치조림(5.6.7.) 시금치나물 배추겉절이(9.) 꽃맛샐러드(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 674.8/36.4/164.6/6.2</p>	<p>12/9 Fri</p> <p>녹차쌀밥 돈육김치찌개(5.10.) 치킨커틀릿/소스(1.2.5.6.12.) 도토리묵야채무침(5.6.) 깍두기(9.) 단호박죽 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/41.4/116.4/5.8</p>	
<p>12/12 Mon 저탄소밥상</p> <p>찰옥수수알밥 등뼈감자탕(10.) 온두부/볶음김치(5.6.9.10.13.) 버섯잡채(5.6.8.10.) 양념깻잎장아찌 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 722.2/32.7/240.3/4.2</p>	<p>12/13 Tue</p> <p>기장밥 쇠고기무국 오징어주꾸미볶음 연근조림(4.) 배추김치(9.) 편고구마 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/31.1/186/3.9</p>	<p>12/14 Wed 수다날</p> <p>카레라이스(2.6.10.) 맑은콩나물국(5.) 도라지배무침(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.) 배추김치(9.) 탐미유사과주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 629.1/30.2/208.2/4.4</p>	<p>12/15 Thu</p> <p>현미밥 청국장찌개(5.18.) 탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.) 열무된장무침(5.6.) 건파래볶음(5.) 무생채(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 696.2/31.8/327/15.8</p>	<p>12/16 Fri</p> <p>토마토펜쌀밥(12.) 꽃게해물탕(5.8.9.) 수제떡갈비/소스(5.6.10.15.16.18.) 애호박들깨볶음 배추김치(9.) 그레놀라요거트시리얼(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/29.6/199/5</p>	
<p>12/19 Mon</p> <p>흑미밥 대구매운탕 간장찜닭(5.6.) 숙음배추나물 깍두기(9.) 소떡소떡(2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 682.3/44.3/118.1/3.5</p>	<p>12/20 Tue</p> <p>보리밥 김치콩나물국(5.) 코다리순살강정(5.6.13.) 메추리알장조림(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 과일샐러드(1.5.11.12.) 에너지/단백질/칼슘/철 694.6/37.3/261.9/5.4</p>	<p>12/21 Wed 수다날</p> <p>야채볶음밥(1.2.6.10.) 열갈이된장국(5.6.) 오징어초무침 팝콘치킨/머스터드(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 포도맛워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/38.3/259/3.9</p>	<p>12/22 Thu</p> <p>수수밥 참치김치찌개(9.) 오리훈제바비큐/무쌈 어묵고추장볶음(5.6.13.) 충각김치(9.) 팔죽 에너지/단백질/칼슘/철 700.1/29.9/102.4/4.6</p>	<p>12/23 Fri</p> <p>파쇄서리곰밥(5.) 감자수제비국(1.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.) 야채계란말이(1.2.6.10.) 배추김치(9.) 쌈배추/쌈장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 683.1/42.5/247.1/4.8</p>	
<p>12/26 Mon</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.) 돈안심복합(2.5.6.10.12.) 청경채된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 국물떡볶이(10.) 에너지/단백질/칼슘/철 686.2/42.8/247.3/4.4</p>	<p>12/27 Tue</p> <p>현미밥 한우설렁탕(1.5.6.13.16.) 삼치순살카레구이(5.6.7.) 숙갓들깨무침 깍두기(9.) 구이김(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/33.7/168.6/4.1</p>	<p>12/28 Wed 수다날</p> <p>보리밥 잔치국수(1.6.) 꼬들오이지무침 생선커틀릿/타르소스(1.5.6.) 배추김치(9.) 우리밀 미니약과(1.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 704.4/22.2/170/3.2</p>		<p>----- ✂ ----- ✂</p> <p>≪ 12월 영양퀴즈 ≫</p> <p>1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날은?</p>	

- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

