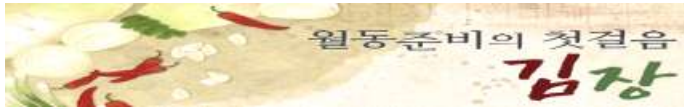




전주푸른샘유치원
가정통신
2022-급식-11

전주푸른샘유치원 2022학년도 12월 영양소식

<https://school.jbedu.kr/pureunsaem/>
교무실 063-714-2511
행정실 063-714-2510



김치의 어원

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

침채 → 팀채 → 님채 → 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

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 열중 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>



2022년 12월 식단

◆ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 식재료원산지가 변경 될 수 있습니다.

			12.1(목)	12.2(금)
	유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 https://school.jbedu.kr/pureunsaem -알림마당-식생물관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 	· 유기농쌀귀리밥 · 사골한우떡국(1.15.16.) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 고시래기무침(5.6.13.) · 달고기오븐구이(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 471.7/15.7/201.1/3.3	· 유기농쌀찰음미밥 · 돼지뼈감자탕(5.6.10.) · 당면잡채(1.5.6.10.) · 고구마맛탕(5.13.) · 암박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 477.8/18/120.4/2.4
12.5(월)	12.6(화)	12.7(수) "수다날"	12.8(목)	12.9(금)
· 유기농쌀연미밥 · 우동정식(1.5.6.7.9.13.18.) · 감자오븐조림 · 오리문채육&새콤달콤무쌈(13.) · 코코넛새우튀김&타르타르소스(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 481.7/17.3/138/3	· 유기농쌀로렐라밥 · 문어애물탕(8.9.13.17.18.) · 닭봉오븐구이(1.5.6.15.) · 두부&김치볶음(5.9.13.) · 부들어묵브로콜리볶음(1.5.6.13.) · 중국김치(9.13.) · 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.8/23.7/113.4/2.4	· 치킨카레라이스(2.5.6.12.13.15.) · 근대원장국(5.6.) · 피자로우당수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12.) · 삼지영장조림(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 전한사과쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.3/21.6/167.2/6	· 유기농쌀토마코펜밥(5.12.) · 순한돈육김치찌개(5.9.10.) · 시금치나물(5.6.13.) · 비엔나소시지떡볶음(2.5.6.10.13.) · 바베큐푹떡(2.5.6.10.12.13.) · 중국김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 494.3/24.6/102.3/2.2	· 유기농쌀강황밥 · 정국장찌개(5.6.9.10.13.) · 연근조림(5.6.13.) · 소고기낙지볶음(5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) · 아이스크림엔크림(1.2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 466.1/18.9/111.8/2.8
12.12(월)	12.13(화)	12.14(수) "수다날"	12.15(목)	12.16(금)
· 유기농쌀연미밥 · 닭이육국(5.6.15.) · 한우마파두부(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 돈육짜장볶음(2.5.6.10.13.) · 미역줄기볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 477.1/24.5/104.1/2.5	· 유기농쌀찰음미밥 · 쇠고기콩나물국(5.16.) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 순살영양탕찜(5.6.13.15.) · 온합건감멸치조림(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉감귤쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 477.4/23.2/113.4/1.8	· 유기농쌀버섯카로틴밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 오양장육/모듬쌈채(5.6.10.13.18.) · 야채달걀찜(1.9.) · 파래자반 · 배추김치(9.13.) · 딸기무당(2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 474.9/22/64.5/2.5	· 유기농쌀귀리밥 · 맑은순두부찌개(5.10.13.) · 큐브컬러육/양념장(5.6.13.) · 오리간장불고기애물떡(5.6.13.) · 야채미니어묵바(1.2.5.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 481.2/21.3/133.6/2.6	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 시래기두부된장국(5.6.) · 무채들깨나물 · 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 갈치순살카레구이(2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드초코볼(1.2.4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.3/19.4/152.4/2.8
12.19(월)	12.20(화)	12.21(수) "수다날"	12.22(목) 동지	12.23(금) 방학식
· 유기농쌀연미밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 미트볼케찹소림(1.2.5.6.10.12.) · 가지나물 · 순살삼치구이 · 백김치(9.13.) · 토핑요거트(1.2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.2/24.1/125.8/2.8	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) · 완자스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 순살닭튀김/소스(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 447/22.3/101.6/2.5	· 유기농쌀보리온합밥 · 잔치국수장국(1.5.6.) · 자숙문어&야채조우침(5.6.13.) · 치즈햄버그스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.3/23.3/113/2.2	· 유기농쌀강황밥 · 사골박이버섯된장국(5.6.16.) · 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 새송이새우들깨탕(9.) · 배추김치(9.13.) · 단팔족(6.) · 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.8/24.8/131.6/3.8	· 유기농쌀찰이쌀연미밥 · 검은깨감자옹심이국(1.5.6.10.16.17.) · 콩나물무침(5.6.) · 아트어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 통닭다리스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀고구마케익(메리크리스마스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.5/22.9/116.5/2.6
12.26(월)	12.27(화)	12.28(수) "수다날"	12.29(목)	12.30(금)
· 유기농쌀연미밥 · 오징어콩나물국(5.6.17.) · 두부조림(5.6.13.) · 고사리들깨나물 · 아귀살강정(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.2/23.4/178.7/2.3	· 유기농쌀로렐라밥 · 들깨육개장(5.6.13.16.) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 콘치즈곤만두(1.2.5.6.10.16.18.) · 크림치즈생선파스타/타르타르소스(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.2/23.5/126.1/5.2	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 설렁탕(1.16.) · 순한묵은지닭볶음탕(5.6.9.15.) · 감자채볶음 · 탕글핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) · 팍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 484/20.8/189.2/2.1	· 유기농쌀로렐라밥 · 수제비아욱된장국(5.6.) · 떡갈비구이(5.6.10.16.18.) · 낙지야채볶음(5.6.13.) · 백김치(9.13.) · 짜먹는요거트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.6/21.3/150.6/2.4	· 유기농쌀통밀밥(6.) · 한우미역국(5.6.16.) · 순살고등어구이(2.5.6.7.13.) · 돈육간장불고기(5.6.10.13.) · 바삭통감말이튀김(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/22.4/149.8/5.5

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

*쌀: 전주시유기농친환경쌀 *콩: 국내산/두부:국내산 *김치류,고춧가루: 국내산 *쇠고기:국내산한우 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산 *아귀/가공품:국내산 *낙지/가공품:국내산/베트남 *주꾸미/가공품: 국내산/베트남
*명태/가공품: 러시아산 *다량어: 원양산 *수산물가공품: 국내산 *양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

■ 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.