

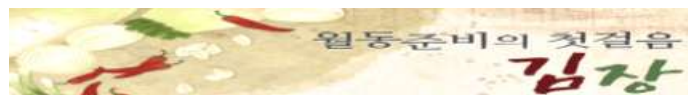
2021년 12월호

<http://songchun.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 장 문 순
 편집인 : 교 관 조 영 화
 역은이 : 영양교사 최 선 아
 영양상담실 ☎271-0304



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



배추김치 담그기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

지역별 김치 특징 알아봐요!



김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?



풍부한 유산균으로 면역력 향상 캅사인 성분으로 지방분해, 소화촉진 피부노화 예방에 좋아요 타우린 성분으로 피로회복에 좋아요

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



김치의 효능



효과

- 정장 작용
- 양균 / 양바이러스 작용
- 비타민 작용
- 양암 작용
- 열증 콜레스테롤 개선



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.



<찰국>

<동치미>



12월 학교급식 식단 안내



<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p>  <p>코로나 생활수칙 1. 마스크 바르게 착용 2. 사회적 거리유지하기 3. 식사중 대화자제 4. 손세척, 손소독 5. 음식 골고루 먹고 면역력 키우기</p>		<p>12/1 Wed 생일밥상</p> <p>친환경강황밥 느타리버섯미역국(9.13.) 상추부추들깨무침(5.6.) 스틱단무지 치즈떡갈비(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 도깨비향도그 (1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.4/22.6/200.6/3.3</p>	<p>12/2 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 우렁살두부된장국(5.6.13.) 치즈떡볶이(2.5.6.12.) 갈치무조림(5.6.) 김가루실파무침(5.6.) 감자오징어바 (1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/26.6/278/3.8</p>	<p>12/3 Fri</p> <p>귀리혼합밥 자장면(5.6.10.) 얼갈이무침(5.6.) 수제돈까스(1.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.) 감자군만두(2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/31.4/169.6/2.3</p>
<p>12/6 Mon</p> <p>친환경기장밥 황태무국(1.5.) 썩갠나물 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 김구이 배추김치(9.) 유기농사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.5/29.7/169.8/2.8</p>	<p>12/7 Tue</p> <p>친환경흑미밥 콩나물국(5.6.9.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.) 순대야채볶음(1.5.6.10.13.) 고등어구이(2.5.6.7.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/20.6/149.8/4.8</p>	<p>12/8 Wed 수다날</p> <p>자장소스(2.5.6.10.13.) 새우볶음밥(1.2.5.9.10.13.) 달걀파국(1.9.) 오이장아찌(13.) 닭봉오른구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/32.9/490.1/2.9</p>	<p>12/9 Thu</p> <p>친환경수수밥 건새우아육국(5.6.9.) 돈육매추리알조림 (1.5.6.10.) 오이양배추무침(5.6.) 참치오들렛(1.2.5.6.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.9/24.3/209.9/5.6</p>	<p>12/10 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 소고기떡국(1.6.16.) 청경채무침 오리훈제야채무침(1.15.) 배추김치(9.) 미니봉어빵(1.2.5.6.) 모듬야채스틱(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/23.1/118.5/3.4</p>
<p>12/13 Mon</p> <p>친환경차조밥 해물칼국수(1.5.6.9.13.) 혼합멸치조림(4.5.6.13.) 새콤세발나물 새우까스(1.2.5.6.8.9.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/26.1/222.1/3.7</p>	<p>12/14 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 참나물무침 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.) 연양식불고기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.)/사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.8/21.9/150.8/3.6</p>	<p>12/15 Wed 수다날</p> <p>치킨마요덮밥(1.5.6.15.) 두부된장국(5.6.) 줄면야채무침(5.6.) 블루베리피클 사각어묵볶음(1.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/31.7/165.9/4.4</p>	<p>12/16 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 미역줄기볶음(5.) 돈육강정(1.4.5.6.10.12.) 총각김치(9.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/30.9/171.7/2.9</p>	<p>12/17 Fri</p> <p>친환경서리태밥 제주고기국수(1.5.6.9.10.13. .15.16.18.) 콩나물무침(5.) 오징어김치전(1.5.6.) 두부양념구이(5.6.) 깍두기(9.)/모듬야채스틱(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/27.8/165.6/3.5</p>
<p>12/20 Mon</p> <p>귀리혼합밥 꼬꼬짬뽕국(5.6.9.13.15.18.) 섬초나물 함박스테이크(5.6.10.15.16.) 치즈볼(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 스테이크소스(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.8/28.4/118/4.1</p>	<p>12/21 Tue</p> <p>완두찰밥 육개장(5.6.16.) 얼갈이무침(5.6.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 김구이 배추김치(9.) 팔죽/부식(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.5/24.1/201.8/4</p>	<p>12/22 Wed 수다날</p> <p>김치필라프 (1.2.5.6.9.10.13.) 근대된장국(5.6.9.) 어린이채소숙무침(5.6.) 불어묵야채볶음(1.5.6.) 달걀후라이(1.5.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.6/25.5/292.2/4.9</p>	<p>12/23 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 열무순무침(5.6.) 돼지고기짜장볶음 (5.6.10.13.16.) 매생이전(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.) 진한초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.5/31.1/226.5/5.1</p>	<p>12/24 Fri</p> <p>친환경찰현미밥 스파게티 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 치즈롤까스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 새송이브로콜리스프 (2.5.6.13.16.) 크림케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/18.1/155.9/2</p>
<p>12/27 Mon</p> <p>친환경기장밥 우렁살두부된장국(5.6.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.) 닭갈비(5.6.15.) 배추김치(9.) 짜먹는요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/29.2/246.8/5.4</p>	<p>12/28 Tue</p> <p>친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.10.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 브로콜리숙회(5.6.) 임연수구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.6/28.2/189.7/17.2</p>	<p>12/29 Wed 수다날</p> <p>자장밥(2.5.6.10.13.) 시래기된장국 (2.5.6.9.13.16.) 단무지무침 잡채(1.5.6.8.10.13.) 명태통살까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.)/감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/25/177.2/3.2</p>	<p>12/30 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.13.) 보쌈(5.6.10.) 시금치무침(5.6.) 실근약야채무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 오이&아삭이고추(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/30.5/184.4/4.3</p>	<p>12/31 Fri</p> <p>친환경기장밥 바지락미역국(18.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 숙주미나리무침 셀러드파스타(자율)(1.5.6.) 배추김치(9.) 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/27.1/164.8/2.9</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://songchun.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) 19. 잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 수다날: 수요일은 다먹는날로 환경보호를 위해 음식을 쓰레기를 최대한 남기지 않기 위해 다같이 노력하는

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 축산물가공품:국내산(베이컨:국산or수입산)* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:국산or세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품 : 국내산 * 장어:국내산 *미꾸리: 국내산(양식) * 양고기, 뽕장어, 납치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!