

2018년 12월 호

<http://www.chunpo.es.kr/>

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이
넘치는 행복학교”

김치의 효능?

미국의 건강전문지 '헬스'에서 세계 5대 건강식품으로 인도의 렌틸콩, 스페인의 올리브유, 그리스의 요구르트, 일본의 낫토 그리고 **한국의 김치**를 꼽았습니다. 그럼 김치에는 어떤 효능이 있는지 알아보까요?

1. 비타민이 풍부해요.

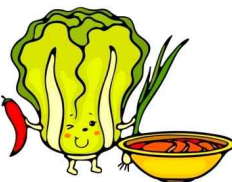
비타민 A, B, C등을 비롯하여 부재료인 녹황색 채소가 다양한 영양성분을 공급해요. 고추의 비타민 C는 사과보다 37배, 귤보다 7배 많아요.

2. 인체에 좋은 저칼로리 식품!

김치가 익어가며 증가하는 유산균은 장의 활동을 촉진하고, 식이섬유가 체내의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰 성인병 예방 및 치료를 도와줘요.

3. 항균작용을 해요.

김치가 익어감에 따라 나오는 젖산균은 해로운 세균을 억제해줘서 면역력에 좋아요.



4. 영양의 균형을 유지하게 해줘요.

부재료인 젓갈 등은 쌀이 주식인 우리 식생활에 부족하기 쉬운 아미노산을 공급해서 영양균형을 유지해줘요.

5. 다이어트 효과가 있어요.

고추의 캡사이신 성분은 신진대사를 촉진시켜 지방을 더 빠르게 연소 시켜줘요.



6. 항암효과가 있어요.

김치의 주재료로 이용되는 배추, 무, 고춧가루 등의 채소 속 비타민 C, 베타카로틴 등은 대장암을 예방해 주고, 특히 마늘은 위암을 예방해줍니다.

김치의 영양!

김치는 여러 가지 채소에 젓갈류, 양념 등을 넣어 만들기 때문에 많은 영양성분을 골고루 섭취할 수 있습니다. 예를 들어 채소로부터 풍부한 식이섬유 및 여러 가지 비타민류, 젓갈로부터 다양한 아미노산 및 칼슘과 같은 미네랄 성분을 흡수할 수 있습니다. 또한 김치는 지방과 탄수화물이 적은 저열량 식품으로 현대인에게 중요한 건강식품입니다.



* 발효 숙성된 김치에는 살아있는 젖산균이 요구르트의 10배~100배가 함유되어 있습니다.

<출처: 대한민국김치협회, 한국식품연구원>

우리나라 대표 절기 중 하나!

동지에 대해 알아보까요?

동지는 일년 중 밤이 가장 긴 날이에요. 동짓날의 대표적인 절식으로는 팔죽이 있어요.

Q. 동지에 팔죽을 먹는 이유?

조상들은 동지에는 밤의 길이가 길어 음의 기운이 강하고 귀신의 활동이 왕성하다고 생각해, 귀신을 쫓기 위해 동지팔죽을 먹었어요. 팔은 곡식들 중에서도 유난히 붉은색을 지닌 것 인데, 조상들은 귀신이 붉은 것을 싫어하기 때문에 팔죽을 먹으면 나타나지 않는다고 생각했어요.

▶ 팔의 영양!

1. 팔의 주요 성분인 비타민B1은 각기병 예방에 효과적이에요.
2. 칼슘, 인, 철 등이 많고, 사포닌과 섬유질도 많아 장을 자극해서 변비 예방에 좋아요.



* 올 해 동지는 12월 22일(토)로 우리학교는 12월 21일(금) 새알심팔죽을 제공합니다! 몸에 좋은 팔죽을 먹으면서, 동지의 의미를 생각해 봅시다.^^

12월 학교급식 식단

12/3 Mon	12/4 Tue 유치원체험학습	12/5 Wed 수다날	12/6 Thu	12/7 Fri						
<12월 생일축하의 날> 친환경수수밥 소고기미역국 5.6.16. 시금치나물 13. 쫄면야채무침 5.6.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13.18. 배추김치 9.13. 꿀떡 5.13. * 645.7/26/102.4/6.1	친환경글로렐라밥 몽글몽글순두부찌개 1.5.6.9.13.18. 삼색볼케첩볶음. 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 참나물무침 5.6. 가자미구이 2.5.6. 배추김치 9.13. * 561.1/29.7/171.3/4.8	짜장밥 5.6.10.13.16. 유부된장국 5.6.13. 청경채겉절이 13. 스카치행에그까스. 1.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9.13. 뿌요. 2.5. * 596.6/23.6/151.2/3.7	친환경검정쌀밥 오징어무국 5.13.17. 갈치감자조림 5.6. 세발나물무침 5.6. 배추김치 9.13. 피자군만두 1.5.6.10.12.13.16. 달콤한굴 * 558.3/27.2/183.9/4.5	영양잡곡밥 5. 참치김치찌개 5.9.13. 도토리묵채소무침.5.6. 웰빙훈합열치볶음9.13. 수제포크커렛. 1.2.5.6.10.13. 포크커렛소스. 5.6.12.13. 열무김치 9.13. * 633.5/37.5/199.5/5.3						
12/10 Mon	12/11 Tue	12/12 Wed 수다날	12/13 Thu	12/14 Fri						
친환경현미밥 근대된장국 5.6.13.18. 닭고기당호박조림 5.6.13.15. 콩나물무침 5. 두부부침/양념장 5.6.13. 배추김치 9.13. 바람떡. 5.13. * 596.2/28.8/209.2/5.2	친환경강황쌀밥 동태무국 5. 연양식불고기&어린왕채소 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 애너타리버섯볶음 배추김치 9.13. 알감자버터구이. 2.13. * 573.4/25/89.9/4	소보로김치볶음밥. 1.5.6.9.13.16. 팽이버섯된장국. 5.6.13. 오이부추무침 9.13. 순살닭강정꼬치. 1.5.6.12.13.15.16. 총각김치 9.13. 말기맛요플레. 2. * 662.7/39.4/210.8/5.3	친환경검정쌀밥 김치콩나물국 5.9.13. 메추리알버섯조림 1.5.6.13. 제육볶음 5.6.10. 미역줄기볶음 5.13. 깍두기 9.13. 단감 * 535.1/24.7/136.8/5	친환경수수밥 감자수제비국 5.6.13. 등갈비바베큐조림. 5.6.10.12.13.18. 취나물무침 5.6. 오징어초무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. * 599.2/27.1/131.8/3.8						
12/17 Mon	12/18 Tue	12/19 Wed 수다날	12/20 Thu	12/21 Fri 유치원체험학습						
친환경글로렐라밥 아욱된장국 5.6.13.18. 진미채조림 5.6.13.17. 수육 5.6.9.10.13. 상추쌈/쌈장 5.6.13. 오이맛고추무침 1.5.6.18. 배추김치 9.13. * 531.2/32.7/133.5/4.8	친환경검정쌀밥 설렁탕 5.6.8.13.16. 시금치프리타타. 1.2.5.10.13. 부추겉절이 삼치구이&데리야끼소스. 2.5.6.13. 깍두기 9.13. 아삭한배 * 592.9/26.7/207.4/3.7	야채볶음밥 1.5.6.13.18. 계란실파국 1.13. 어묵떡볶이 1.5.6.12.13.16. 김말이튀김 1.5.6.16. 배추김치 9.13. 사과쥬스. 5. * 593.4/15.2/105.9/2.7	영양잡곡밥 5. 황태감자국. 5.6.13. 묵은지닭찜 5.6.9.13.15. 미트볼떡데리야끼조림. 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 숙주미나리무침 총각김치 9.13. * 608.9/28.9/197.1/3.1	<동지체험 식단> 친환경현미밥 시금치된장국 5.6.13. 파프리카어묵볶음 1.2.5.6.10.13.16. 버섯소불고기 5.6.13.16. 배추겉절이 9.13. 새알싹팔죽 13. * 689/40.2/170.1/10.4						
12/24 Mon	12/25 Tue 크리스마스	12/26 Wed 수다날	12/27 Thu 유치원겨울방학	12/28 Fri 겨울방학						
영양잡곡밥 5. 열갈이된장국5.6.13. 허니요거트베리샐러드. 2.5.13. 파래김자반. 13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13. 웨지감자 2.5. * 609.9/24.2/155.2/4.1		소시지주먹밥 2.6.10.13. 유부우동. 1.5.6.9.13.16. 단무지무침 왕새우튀김 1.5.6.9. 배추김치 9.13. 달콤한굴 * 589.2/19.7/132.3/2.5	친환경수수밥 소고기무국 13.16. 상추쌈/쌈장 5.6.13. 부추양파무침 13. 콩나물불고기 5.6.10.13.17. 배추김치 9.13. 고구마맛탕 5. * 577.9/25.3/118.4/5							
알레르기정보 (식단 옆 번호)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	난류	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기
	11	12	13	14	15	16	17	18		
	복숭아	토마토	아황산류	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		

✓ 식품 알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성되었습니다. 꼭! 확인 후 지도해주세요.

✓ 식단 하단: 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)

✓ 자세한 영양, 원산지 정보 안내: <http://chunpo.es.kr/> →학교소식 →급식실 →급식게시판

✓ 식단은 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.