2017년 12월~2월
금구초중학교
영양상담실 ☎ 545-5713

영양소식

펴낸이 : 교 장 김판용
살핀이 : 교 감 오태정·박성률
맡은이 : 영 양 황진배

대다수의 한국인들은 닭고기를 좋아하는데요, 닭요리 중 하나인 '닭도리탕' 대신 '닭볶음탕'을 사용하는 것에 대해 어떻게 생각하시나요?

닭도리탕의 '도리'는 일본말로 '새'를 의미하므로 풀어쓰면 '닭새탕'이 되는데요, 닭과 새가 겹쳐 있기도 하고 일본식 언어 사용에 대한 거부감이 작용하여 결국에는 닭볶음탕으로 순화하여 사용하게 되었습니다. 그런데 닭볶음탕에도 '볶음'과 '탕'의 두 가지 조리법이 겹치는데요, 닭새탕 만큼이나 어색한 조합이 아닌가 싶습니다.

1. 우리나라의 '고기요리' 이야기

예전에는 서민에게 고기요리는 특별한 행사나 제사 때 겨우 구경할 정도로 귀한 음식이었습니다. 소를 잡아먹으면 농사를 지을 수 없고 닭을 잡아먹으면 달걀을 먹을 수 없으니 고기요리가 여간해서는 밥상에 오르기 힘들었습니다. 이런 의미에서 '씨암탉'을 잡도록 만든 사위는 꽤나 큰 손님의 의미를 갖는다고 볼 수 있습니다.

삼국시대에는 '맥적'등의 고기요리가 발달하였으나 불교 전파 이후부터 고려시대까지는 고기요리가 적게 이용되었습니다. 그러나 원나라 침입 이후 고기요리가 구이,찜,볶음,전,회 등으로 다양하게 발달하였는데요, 그 예로는 얇게 저민 인삼이나 등심에 칼집을 곱게 넣고 갖은 양념을 하여 숯불에 구어낸 너비아니, 고기의 부위와 굽는 방식에 따라 불고기, 갈비구이 등의 음식으로 변화되어 왔습니다.

지금은 축산업과 육가공 기술의 발달로 고기요리를 언제든 쉽게 접할 수 있게 되었지만 고기요리를 접하기 어려웠던 때는 없었던 고기로 인한 질병이 발생하게 되었습니다.

현명한 우리 선조들은 고기가 충분하더라도 고기로 밥을 대신하지 말라하였는데요, 당시는 부족한 고기로 인해 생겨난 말이지만 지금을 사는 우리에게도 해당되는 이야기가 아닐까 합니다. 고기는 '양껏'이 아니라 '적당히' 먹는 것을 추천합니다.

<두툼한 고기를 맛있게 굽는 방법>

고기에 석쇠 자국이 선명해야 할 때는 한 두 차례만 뒤집어야 합니다. 그러나 촉촉한 육즙과 부드러운 질감을 원한다면 1분마다 뒤집는 것을 추천합니다. 자주 뒤집으면 모든 부분이 많은 열을 흡수하거나 방출하지 못하게 되는데요, 이는 고기가 빨리 익으면서 표면이 과하게 익는 것을 막을 수 있습니다.

2. 다른 나라의 '고기요리' 이야기

중국은 소, 양, 돼지를 삼색(三牲)으로 여겨 제사나 연회때 삼생을 모두 올리는 것을 최고의 예로 여겨왔습니다. 그 중에서도 특히 돼지고기를 즐기는데요, 세계 최대의 돼지고기 생산국답게 총 육류 소비량의 90%가 돼지고기로 만든 음식이라고 합니다. 그리고 다양한 향신료, 조미료, 기름을 고기요리에 사용하며 일반적으로 식용하는 고기 부위 외에도 기이한 부위인 오리 혀, 닭 벼슬, 돼지 신장, 곰 발바닥뿐만 아니라 제비집을 사용한 음식도 있습니다. 제비집수프는 89세까지 장수한 중국 황제 건륭제가 즐겨먹었다고 합니다.

남아프리카공화국의 음식은 토착민 음식과 영국식민지 시기에 유입된 음식으로 분류될 수 있습니다. 육류가 풍부하여 소고기, 닭고기, 양고기 외에도 사슴이나 멧돼지 등의 야생동물을 이용한 고기요리를 많이 먹습니다.

중동지역은 음식은 토착민 음식과 영국식민지 시기에 유입된 음식으로 분류될 수 있습니다. 육류가 풍부하여 소고기, 닭고기, 양고기 외에도 사슴이나 멧돼지 등의 야생동물을 이용한 고기요리를 많이 먹습니다.

스페인의 음식은 토착민 음식과 영국식민지 시기에 유입된 음식으로 분류될 수 있습니다. 육류가 풍부하여 소고기, 닭고기, 양고기 외에도 사슴이나 멧돼지 등의 야생동물을 이용한 고기요리를 많이 먹습니다.

인도인들은 음식은 토착민 음식과 영국식민지 시기에 유입된 음식으로 분류될 수 있습니다. 육류가 풍부하여 소고기, 닭고기, 양고기 외에도 사슴이나 멧돼지 등의 야생동물을 이용한 고기요리를 많이 먹습니다.

※ 참고자료 : 「세계 식생활과 문화(최정희 외 5인. 2014)」,
「우리 음식의 언어(한성우. 2016)」,
「음식과 요리(헤롤드맥기. 2013)」

< 12월 학교급식 식단 안내장 >

식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다

12/1 Fri

자장밥①②⑤⑥⑨⑩⑬
유부계란국①⑤⑬
단무지⑬
왕새우튀김①⑤⑥⑨⑫⑬
배추김치⑨⑬
요구르트②

에너지	단백질	칼슘	철분
727.9	28.2	362.7	3.8

12/4 Mon

검정쌀밥
시래기국⑤⑥⑬
치즈인포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫⑬
배추김치⑨⑬
양상추샐러드①②⑤⑥⑫⑬
스파게티①②⑤⑥⑨⑫⑬⑰⑱

에너지	단백질	칼슘	철분
693.8	26.1	294.3	6.2

12/5 Tue

통밀쌀밥⑥
두부된장국⑤⑥⑬
삼겹살구이/채소/쌈장⑩⑬
낙지오징어떡볶음②⑤⑥⑨⑬⑰
배추김치⑨⑬
과일샐러드①②⑤⑫

에너지	단백질	칼슘	철분
793	42.6	387.3	4.1

12/6 Wed

현미밥
어묵국①⑤⑥⑨⑬
닭강정①④⑤⑥⑫⑬⑮
콩나물무침⑤
배추김치⑨⑬
밤맛라떼②

에너지	단백질	칼슘	철분
654.6	32.4	472.7	3.3

12/7 Thu

홍찹쌀밥
모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑩⑬
계란말이①⑬
미역줄기볶음①⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
고르곤졸라피자①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
851.5	42.1	276.3	4.3

12/8 Fri

오물렛타입스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱
콩나물김치국⑤⑨⑬
닭다리오븐구이⑬⑮
단무지⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
616	36.1	543	4.6

12/11 Mon

보리밥
청국장찌개⑤⑨⑬
오리불고기⑤⑥⑬
무생채⑨⑬
배추김치⑨⑬
타코야끼①⑤⑥⑨⑬⑰

에너지	단백질	칼슘	철분
618	36.6	255.9	5.7

12/12 Tue

통밀쌀밥⑥
북어국①⑤⑨⑬
한우불고기⑤⑥⑨⑬⑱⑯⑱
김오징어브로콜리볶음⑤⑥⑬⑰
배추김치⑨⑬
골드파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
575.3	33.6	423.4	3.9

12/13 Wed

현미밥
돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬
갈치카레구이②⑤⑥⑬
잡채①⑤⑥⑬⑱
쑥갓나물①⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
584.7	25	158	4.4

12/14 Thu

검정쌀밥
시래기국⑤⑥⑬
오향장육②⑤⑥⑩⑫⑬
채소/쌈장⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
황도복숭아⑤⑪⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
638.3	32.7	152	4.7

12/15 Fri

카레밥②⑤⑥⑬⑮
맑은미역국⑬
배추김치⑨⑬
단무지⑬
회오리감자튀김⑤⑬
귤

에너지	단백질	칼슘	철분
584.8	18.8	134.8	3

12/18 Mon

홍찹쌀밥
닭곰탕①⑮
매콤알쏘시볶음①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱
오징어김치전①⑤⑥⑨⑬⑰⑰
배추김치⑨⑬
찐빵①②⑤⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
709.5	32.5	110.7	4.2

12/19 Tue

현미밥
소고기당면국①⑤⑬⑯
어묵볶음①⑤⑥⑨⑬⑱
오이무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
찐만두①⑤⑥⑩

에너지	단백질	칼슘	철분
631.7	27	109	7.9

12/20 Wed

검정쌀밥
북어채콩나물국⑤⑬
닭봉조림⑤⑥⑫⑬⑮⑱
고추장볶음⑤⑥⑬⑯
배추김치⑨⑬
치즈케익①②⑤⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
596.4	24.3	137.7	3.4

12/21 Thu

보리밥
생선찌개⑤⑥⑧⑨⑬⑰
단호박훈제오리찜①⑤⑥⑩⑬
부추무침⑥
배추김치⑨⑬
사과

에너지	단백질	칼슘	철분
658.5	37.6	379.9	5.9

12/22 Fri

곤드레나물밥/양념간장⑤⑥⑬
콩나물국⑤⑬
돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬
무생채⑨⑬
배추김치⑨⑬
동지팥죽⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
718	39.5	155.1	5.2

12/25 Mon

12/26 Tue

보리밥
한우갈비탕①⑤⑬⑯
가자미순살튀김②⑥⑬
골뱅이채소무침⑤⑥⑬⑰
배추김치⑨⑬
핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
722.8	44.4	122.9	6.5

12/27 Wed

김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑬
계란fry①⑤⑬
버섯된장국⑤⑥⑬
건파래볶음
깍두기⑨⑬
귤

에너지	단백질	칼슘	철분
581.6	29.9	214.4	4

겨 울 방 학

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 http://geumgu.kr→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

< 2월 학교급식 식단 안내장 >

2/1 Thu	2/2 Fri
보리밥 감자계란국①⑨⑬ 묵은지닭볶음⑤⑥⑨⑬⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑬ 크림새우①⑤⑥⑨⑫⑬	볶음밥①②⑤⑥⑨⑬⑱ 우동①⑤⑥⑧⑨⑬ 단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 굴

에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
603.4	40	187.4	3.5	608.4	17.4	419.6	2.6

2/5 Mon	2/6 Tue	2/7 Wed	2/8 Thu
검정쌀밥 동태찌개⑤⑥⑨⑬⑰ 포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫⑬ 파래무생채⑬ 배추김치⑨⑬ 사과	보리밥 콩나물냉이국⑤⑥⑨⑬ 떡갈비①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑯⑱ 오징어볶음⑤⑥⑨⑬⑰ 배추김치⑨⑬ 단호박죽⑬	통밀쌀밥⑥ 닭떡국①⑬⑮ 고등어무조림⑤⑥⑦⑬ 두부계란전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	홍찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 김치볶음⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨⑬ 딸기

에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
594.8	26.2	271.8	5.1	558	34.7	341.6	3.9	582.1	24.7	141.9	3.6	571.3	33.7	155.1	4.2

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 http://geumgu.kr→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

아삭아삭

김치이야기

김치는 배추, 무, 오이 등을 소금에 절인 후 양념해 만든 음식으로 우리밥상에서 빠지지 않는 반찬입니다.
그 형태와 재료가 다양하지만, 그 속엔 오래 전부터 이어져 온 우수한 영양학적 가치가 담겨져 있습니다.

알고 보면 더 좋은 김치

▶ 대장암 예방

장내 유익한 미생물을 증가시키고 해로운 균은 감소시켜 발암물질 생성 억제

▶ 면역력 조절

어린이 아토피 증상을 호전 시킴

암을 예방하고 면역력을 활성 시킴

▶ 항산화효과 및 노화예방

김치의 항산화물질이 피부세포 보호 및 노화예방

▶ 정장작용

장내 김치 유산균수가 증가해 장 속 유해호소 감소시킴

▶ 동맥경화 및 고혈압 예방

혈관 내 콜레스테롤 양을 감소시켜

동맥경화 예방 및 혈압상승 방지

▶ 바이러스감염 예방

김치유산균은 바이러스의 성장 억제 및 감염예방

김치, 맛있게 먹어요

신선도를 일정하게 유지하는 방법

냉장온도 0℃에서 보관하면 신선하게 먹을 수 있고, 3개월 정도 저장할 수 있어요.

덜 시게 먹는 방법

양념을 많이 사용하면 김치가 빨리 시어지므로 소금 양을 늘리고, 마늘이나 생강을 줄이며 굴, 생태 같은 해산물을 넣지 않으면 신맛을 줄일 수 있어요.

신 김치 한 조각에 날달걀 2개를 파묻어 두었다가 12시간 쯤 지나서 꺼내 먹으면 신맛이 훨씬 덜해요.

맛있는 김치 오래 먹는 방법

1. 마른 손으로 김치를 꺼낸다.

젖은 손으로 김치를 꺼내면 곰팡이가 생길 수 있어요.

2. 뚜껑을 잘 닫아 준다.

김치를 꺼낸 후에는 반드시 꼭꼭 눌러준 후 뚜껑을 단단히 닫아주세요.

발효가 빨리 일어나 금방 시어질 수 있어요.