

★ 김치이야기

미국의 건강전문지<헬스>는 소금에 절인 배추나, 무등을 고춧가루, 파, 마늘 등의 양념에 버무린 뒤 발효시켜 만든 김치를 스페인의 올리브유, 그리스의 요구르트, 인도의 렌틸콩, 일본의 콩요리와 함께 세계 5대 건강음식으로 선정했습니다~ 소중한 우리 김치에 대해 알아보아요~

김치의 날(11월 22일)이란?

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 제정된 법정 기념일로, **김치 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능**을 나타낸다는 의미를 담고있어요.

김치의 어원은요

'채소를 담그다'는 의미를 지닌 침채(沈菜)에서 시작하여, 담채→짐채→김채로 변화 과정을 거쳐 현재의 '김치'로 정착되었어요.

김치의 역사는요

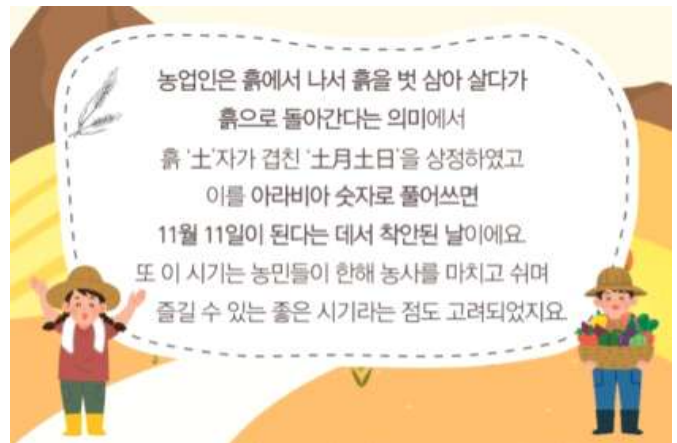
인류가 곡물을 주식으로 삼은 후부터, 곡물과 함께 섭취할 비타민이나 무기질이 풍부한 **채소를 오랫동안 보관하기 위해** 소금에 절여 먹는 저장법을 개발했는데 이것이 **김치의 시작**이에요.



[자료출처 : 어린이를 위한 한국의 김치이야기, 시사상식사전]



11월 11일은 '농업인의 날'



가래떡의 유래를 알아볼까요?

가래떡은 멥쌀가루를 반죽해 찌서 길쭉하게 뽑아 낸 떡으로 '가래' 라는 이름의 유래는 두가지 설이 전해 내려오고 있습니다.

하나는 '가래' 라는 단어에 '**떡이나 엿 따위를 둥글고 길게 늘어 만든 토막**' 이라는 뜻이 있는데, 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 농기구 '**가래**'에서 유래했다는 것입니다. 농기구 '가래' 는 삽날 양쪽에 긴 줄을 매달아 한 사람은 삽자루를 잡고, 양쪽 두 사람은 긴 줄을 당기면서 흙을 파거나 고르는 기구입니다. 여기서 줄을 '**가래줄**' 이라고 하고, 떡을 가래줄 모양처럼 길게 손으로 비벼서 만들었다고 해서 이름을 붙였다는 설도 있습니다.

쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요?

- ☆ 쌀의 탄수화물은 우리 몸과 뇌의 주요 에너지원이 되어 뇌의 기능을 활기치게 해줍니다.
- ☆ 성장기 어린이에게 좋은 라이신(lysine)이라는 단백질이 많이 함유되어 있으며, 다른 곡류 단백질에 비해 소화흡수율도 높아 체내에서의 이용효율이 높습니다.
- ☆ 지방함량은 적으면서 필수지방산의 함량이 높아 몸에 좋습니다.
- ☆ 쌀에는 불용성 섬유질이 풍부하여 비만, 변비 등에 좋습니다.
- ☆ 쌀눈에는 많은 가바(GABA)라는 기능성 물질이 성인병을 예방해 줍니다.
- ☆ 쌀에는 당 대사나 신경 기능 조절 작용에 관여하는 비타민 B1, 발육촉진에 관계하는 비타민 B2, 단백질 대사를 도와주는 비타민 B6, 항산화작용 및 생식작용에 관여하는 비타민E 등이 함유되어 있습니다.

[자료출처 : 네이버 지식백과, 농업박물관]



11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jangdong.es.kr→알림마당→맛있는점심 →급식계시판</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 굴, 전복, 홍합 포함 ⑩자</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>				<p>11/1 Fri</p> <p>친환경칼슘참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 한식잡채(5.6.10.13.18) 바베큐닭구이(5.6.12.13.15) 총각김치(완)(9) 생일케이크(단풍)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/33.7/178.0/3.5</p>
<p>11/4 Mon</p> <p>쇠고기푹영양밥(5.6.13.16) 돈육김치찌개(5.9.10) 연두부달걀찜(1.2.5) 시금치나물 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 쌈배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/39.9/378.0/5.7</p>	<p>11/5 Tue</p> <p>친환경발아현미밥 아욱된장국(5.6.9) 오미자야채피클 투움바파스타(1.2.5.6.9.13) 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/35.1/206.5/2.7</p>	<p>11/6 Wed 수다날</p> <p>참치브로콜리필라프(5.6.9.13.18) 잔치국수(5.6.9) 우리밀버섯만두찜(1.5.6.10.16.18) 고등어양념구이(7) 총각김치(완)(9) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/28.5/150.1/2.2</p>	<p>11/7 Thu</p> <p>친환경귀리밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이부추무침 참쌀탕수육(1.5.6.10.11) 배추김치(완)(9) 우리쌀씨앗호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/17.4/78.4/7.4</p>	<p>11/8 Fri</p> <p>친환경찰흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6) 공치김치조림(9) 브로콜리&다시마초회(5.6.13) 목살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 미숫가루라떼(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/29.3/226.4/2.3</p>
<p>11/11 Mon</p> <p>친환경녹차카테킨쌀밥 우렁된장찌개(5.6) 숙주나물 돈육고추장불고기(5.6.10) 배추김치(완)(9) 우리쌀가래떡/조청 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.0/32.6/385.8/3.8</p>	<p>11/12 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 노랑물만두국(1.5.6.10.16.18) 도라지오이초무침(5.6.13) 아귀순살강정 콩고기숯불직화구이(1.5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/29.3/174.7/5.8</p>	<p>11/13 Wed 수다날</p> <p>고구마드라이커리(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부우동국(5.6.7.18) 올외장아찌무침 오리훈제샐러드(5.6) 배추김치(완)(9) 떠먹는참다래 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/28.8/194.9/2.6</p>	<p>11/14 Thu</p> <p>친환경강낭콩밥 꽃게오징어국(5.6.8.13.17) 녹두김치전(5.6.9) 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10) 총각김치(완)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/28.4/189.8/3.0</p>	<p>11/15 Fri</p> <p>새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물맑은국(5) 마파두부조림(5.6.10.12.13.18) 세발나물무침 깍두기(완)(9) 생크림요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.7/27.8/233.8/3.6</p>
<p>11/18 Mon</p> <p>친환경찰기장밥 순두부찌개(5.13.18) 파리고추멸치볶음(5.6) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/39.1/163.0/4.0</p>	<p>11/19 Tue</p> <p>친환경완두콩밥 홍합미역국(5.6.18) 도토리묵야채무침(5.6) 김치양장피(2.4.5.6.9.13.18) 수제고르곤졸라피자(2.5.6) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/23.1/415.8/5.3</p>	<p>11/20 Wed 수다날</p> <p>비빔밥/표고비빔고추장(5.6.13) 미소된장국(5.6) 모듬부각(5.6) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(완)(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.4/21.8/283.3/2.4</p>	<p>11/21 Thu</p> <p>친환경울무밥 녹두삼계탕(1.5.15) 토마토겉절이(12.13) 고구마맛탕(5.13) 치즈퐁은떡갈비(2.10.13.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/33.0/97.2/2.7</p>	<p>11/22 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 오리탕 수육/상추쌈(5.6.10) 가지나물(5.6) 해물쪽파전(1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/32.9/98.7/3.0</p>
<p>11/25 Mon</p> <p>친환경차조밥 설렁탕&당면(1.5.16) 참나물무침 마라로제떡볶이(1.5.6) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/26.9/185.6/5.1</p>	<p>11/26 Tue</p> <p>닭살마요덮밥(1.5.9.15) 시래기된장국(5.6) 매운볶음우동(1.5.6.10.13.18) 단호박고로케/케첩(1.5.6.12) 총각김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/35.0/227.7/3.7</p>	<p>11/27 Wed 수다날</p> <p>친환경작은쌀밥 짜장면(5.6.10.13.16) 달걀살파국(1.9) 반달단무지 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/26.1/237.0/2.9</p>	<p>11/28 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.17.18) 버섯잡채(1.5.6.13) 생선가스/타르타르S(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 쌀식빵애호박치즈토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/33.7/276.5/4.7</p>	<p>11/29 Fri</p> <p>친환경조각서리태밥(5) 청국장찌개(5.9) 고막살야채무침(5.6.18) 맛초킹순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(완)(9) 과일푸딩(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/27.8/180.4/5.4</p>