

## ★ 우리의 전통식품 '김치'



김치는 우리나라 고유의 대표적인 일상식품입니다. 사계절이 뚜렷한 기후적인 특성 때문에, 신선한 채소를 먹을 수 없었던 겨울철에 대비하여 개발된 우리 고유의 전통식품이기도 합니다. 김치는 배추나 무, 각종 채소류에 향신료를 첨가하고 식염과 젓갈로 젖산 발효시킨 음식입니다.

### • 김치의 효능



효과

- 정장 작용
- 양균 / 양바이오텍 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 열중 콜레스테롤 개선

#### ① 비타민이 풍부해요

비타민 A, B, C 등을 비롯하여 부재료인 녹황색 채소가 다양한 영양 성분을 공급합니다. 고추의 비타민C는 사과보다 37배, 귤보다 7배나 많습니다.

#### ② 인체에 좋은 저칼로리 식품!

식이성 섬유를 많이 함유하고 있어 장의 활동을 활성화하고 체내의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰주어 성인병 예방 및 치료에 도움을 줍니다.

#### ③ 유산균이 들어있어 장운동을 도와줘요

김치가 익어감에 따라 증가하는 유산균은 유해균의 생육을 억제, 사멸시키는 정상작용을 합니다.

#### ④ 영양상 균형을 유지하게 해줘요

부재료인 젓갈이나 생선류는 쌀밥 식생활에 부족하기 쉬운 아미노산을 공급함으로써 영양상의 균형을 유지하여 줍니다.

#### ⑤ 생리대사를 활발하게 해요

다 익은 김치는 유기산, 알코올, 에스테르를 생산하여 식욕을 증진시킵니다.

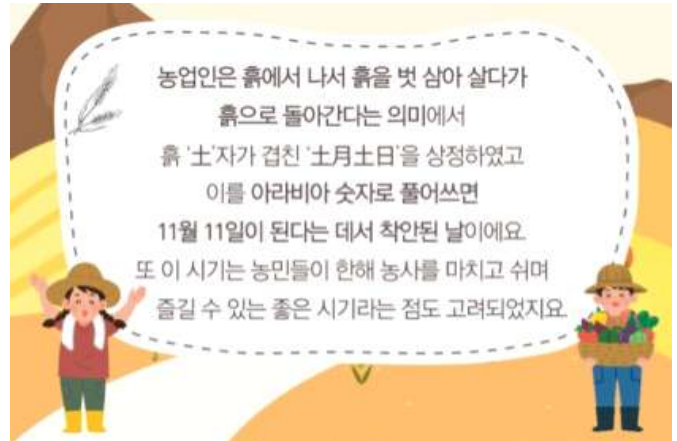
- ☼ 고춧가루(캡사이신) : 위액분비촉진, 소화촉진
- ☼ 생강(진저롤) : 식욕증진, 혈액순환촉진

#### ⑥ 항암효과 있어요

김치의 주재료로 이용되는 배추 등의 채소는 대장암을 예방해주고, 김치의 재료로 꼭 들어가는 마늘은 위암을 예방해줍니다.



## 11월 11일은 '농업인의 날'



### 가래떡의 유래를 알아볼까요?

**가래떡**은 멥쌀가루를 반죽해 찌서 길쭉하게 뽑아낸 떡으로 '가래'라는 이름의 유래는 두가지 설이 전해 내려오고 있습니다.

하나는 '가래'라는 단어에 '떡이나 옛 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



		<b>11/1 Wed 수다날</b> 친환경찰보리밥 바지락미역국(5.6.18) 무소스한우불고기(5.6.13.16) 애호박&동근행전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 생일케이크(스마일)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/33.0/283.5/8.3	<b>11/2 Thu</b> 친환경차수수밥 전통순대국(2.5.6.9.10.13.16) 고등어김치조림(7.9) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.15) 깍두기(완)(9) 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/20.8/99.2/4.3	<b>11/3 Fri</b> 두부소보로덮밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀살파국(1.9) 상추겉절이(5.6) 목살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 웃담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.4/34.0/301.2/3.9
<b>11/6 Mon</b> 쇠고기푼팅양밥(5.6.13.16) 돈육김치찌개(5.9.10) 연두부달걀찜(1.2.5) 시금치나물 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 썬배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/30.9/360.0/5.4	<b>11/7 Tue</b> 친환경찰현미밥 아욱된장국(5.6) 오이달래무침 두움바파스타(1.2.5.6.9.13) 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/29.3/247.0/2.7	<b>11/8 Wed 수다날</b> 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 반달단무지 돈등심꺄바로우/레몬S(1.5.6.10.11) 배추김치(완)(9) 요구르트(뽀로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.4/21.6/176.7/2.1	<b>11/9 Thu</b> 고구마드라이커리(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부어묵국(1.5.6) 울외장아찌무침 오리훈제샐러드(5.6) 총각김치(완)(9) 떠먹는꿀드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/32.7/217.9/5.1	<b>11/10 Fri</b> 친환경귀리밥 닭가장(15) 브로콜리&다시마초회(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 치즈가래떡구이/조청(2.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/36.7/72.8/2.1
<b>11/13 Mon</b> 친환경녹차카테킨쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 초코칩트윌스트파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.0/26.7/120.3/2.6	<b>11/14 Tue</b> 친환경찰흑미밥 닭곰탕(15) 미나리된장무침(5.6) 참치김치볶음(5.9) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.1/24.5/287.0/2.7	<b>11/15 Wed 수다날</b> 장어마요덮밥(1.5.6.13) 유부우동국(5.6.7.18) 고들단무지&락교 양상추오렌지샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(완)(9) 홍삼사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/26.6/246.0/3.4	<b>11/16 Thu</b> 친환경차조밥 단호박죽 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 갈치무조림 감자채파프리카볶음 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/29.9/112.4/2.4	<b>11/17 Fri</b> 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은김국(5.6) 마파두부조림(5.6.10.12.13.18) 세발나물무침 총각김치(완)(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.2/30.1/322.9/4.2
<b>11/20 Mon</b> 친환경조각서리태밥(5) 콩나물맑은국(5) 조랭이떡돈육갈비찜(5.6.10.13.18) 청경채나물 낙지고추장스파게티(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/32.5/165.6/3.0	<b>11/21 Tue</b> 친환경통밀밥(6) 황태감자국(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.2/22.9/129.2/1.6	<b>11/22 Wed 수다날</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 오리탕 수육/상추쌈(5.6.10) 가지나물(5.6) 해물파전(1.5.6.17) 보쌈김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/37.3/324.9/4.4	<b>11/23 Thu</b> 친환경버섯카로틴쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 두부양념조림(5.6) 미역줄기볶음 콘크림치킨(1.2.5.6.12.15) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/25.8/176.3/2.5	<b>11/24 Fri</b> 친환경작은쌀밥 두부튀김짜장면(5.6.13.16) 해물짬뽕국(6.8.9.13.17.18) 채소찜만두(1.5.6) 반달단무지 배추김치(완)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/27.6/242.3/3.7
<b>11/27 Mon</b> 친환경찰기장밥 순두부찌개(5.13.18) 파리고추멸치볶음(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.16) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.0/32.0/220.7/4.0	<b>11/28 Tue</b> 친환경발아현미밥 열갈이육개장(5.6.16) 열무된장무침(5.6) 매운볶음우동(1.5.6.10.13.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.4/25.5/159.2/2.4	<b>11/29 Wed 수다날</b> 친환경작은쌀밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 조기고구마줄기조림(5.6) 숙갓나물 새우짜조림/칠리S(1.5.6.8.9.12.13) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.0/28.8/306.1/3.4	<b>11/30 Thu</b> 친환경율무밥 감자수제비만두국(1.5.6.10.16.18) 도토리묵야채무침(5.6) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 구이김(바다향) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/29.5/176.5/2.7	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jangdong.es.kr>→알림마당→맛있는점심→급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

◇ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.