

★ 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 젓산 발효시킨 음식입니다.

• 김치의 효능



효과

- 평장 작용
- 양균 / 양바이오텍스 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

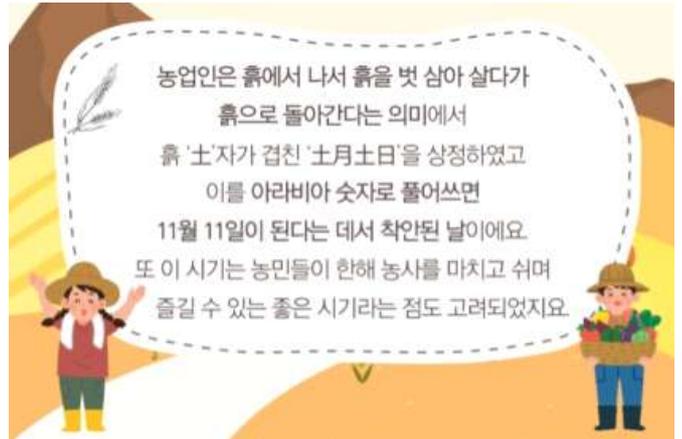
다 익은 김치는 유기산, 알코올, 에스테르를 생산하여 식욕을 증진시킵니다.

- ※ 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?

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

하나는 '가래' 라는 단어에 '떡이나 옛 따위를 둥글고 길게 늘여 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 활기차게 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



		11/1 Wed 수다날 친환경찰보리밥 바지락미역국(5.6.18) 무소스한우불고기(5.6.13.16) 애호박&등근행전(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	11/2 Thu 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	11/3 Fri 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
		11/6 Mon 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 549.7/30.9/360.0/5.4	11/7 Tue 친환경찰현미밥 아육된장국(5.6) 오이달래무침 투움바파스타(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	11/8 Wed 수다날 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
11/13 Mon 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	11/14 Tue 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	11/15 Wed 수다날 장어마요덮밥(1.5.6.13) 유부우동국(5.6.7.18) 꼬들단무지&락교 양상추오렌지샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(완)(9) 홍상사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/26.6/246.0/3.4	11/16 Thu 친환경차조밥 단호박죽 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 갈치무조림 감자채파프리카볶음 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/29.9/112.4/2.4	11/17 Fri 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
11/20 Mon 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	11/21 Tue 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	11/22 Wed 수다날 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	11/23 Thu 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	11/24 Fri 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
11/27 Mon 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	11/28 Tue 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	11/29 Wed 수다날 친환경작은쌀밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 조기고구마줄기조림(5.6) 속갓나물 새우짜조림/칠리S(1.5.6.8.9.12.13) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.0/28.8/306.1/3.4	11/30 Thu 친환경울무밥 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→급식계시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.