



# 아침밥이 좋아!



아침밥은 왜 꼭 먹어야 할까요?

### 집중력을 높여줍니다



뇌의 에너지원은 포도당뿐입니다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당부족으로 집중력이 떨어집니다.

### 잠자는 뇌를 깨워줍니다



뇌는 심장보다 더 많은 에너지가 필요합니다. 잠자는 도중 써버린 뇌의 에너지를 채워줘야 합니다.

### 질병을 예방합니다



아침 결식 어린이들의 경우 당뇨병이나 빈혈이 생길 확률이 높습니다. 또 영양소 섭취부족으로 빈혈 등을 발생 시킬 수 있습니다.

### 가족간의 유대를 강화합니다

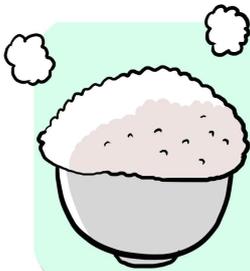


가족이 모여 아침식사를 할 경우 정서적 안정과 가족간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있습니다.

### 성장을 돕고 건강에 좋습니다



아침결식은 영양소의 불균형으로 내실있는 성장을 기대하기 어렵습니다. 부족한 에너지나 영양소로 성장에 방해가 될 수 있습니다. 장운동을 방해하여 변비의 우려도 있습니다.



아침에 시간이 없는데 간단히 먹을 수 있는 방법은 무엇일까요?

시간이 없거나 밥맛이 없어 아침 식사를 챙기기 어렵다면 우유에 선식류 타먹기, 떡국, 우유에 씨리얼, 토스트, 계란, 베이컨 등으로 대체할 수 있습니다.



친구들과 함께 아침인사로 “아침식사는 잘 먹었니? (또는 오늘 아침밥은 먹었니?)” 라고 웃는 얼굴로 물어보세요.

# 농업인의 날!, 김치의 날!

## □ 11월 11일 '농업인의 날'

'농업인의 날'은 농업이 국민경제의 근간임을 국민들에게 인식시키고 농업인의 긍지와 자부심을 고취시키며 노고를 위로하기 위해 제정된 날이에요.

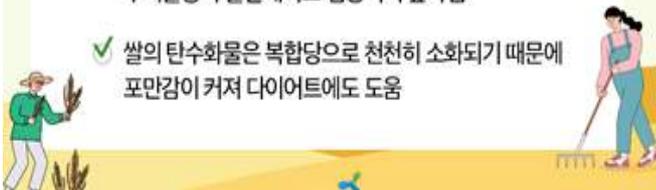
'농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다'는 의미로 흙 토(土)가 겹친 **11(十一)월 11(十一)일**이 농업인의 날로 지정되었어요.

### 가래떡의 주재료 영양가득 '쌀'



✓ 쌀은 두뇌활동에 필요한 에너지를 공급해 주어 두뇌활동이 활발해지고 집중력이 높아짐

✓ 쌀의 탄수화물은 복합당으로 천천히 소화되기 때문에 포만감이 커져 다이어트에도 도움



✓ 가래떡을 만들 때 쌀 뿐만 아니라 밀, 귀리 등 곡물을 섞어 만들면 다양한 건강기능성분을 섭취할 수 있어요!

### ★11월 11일, 농업인의 날로 기억해주세요!



### 가래떡과 찰떡궁합!

## □ 11월 22일은 '김치의 날'

'김치의 날'은 김치의 영양적 가치와 중요성을 알리기 위하여 제정된 법정기념일이에요. 김치의 재료 하나하나(11월)이 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있어요.

### 김치의 효능

김치는 다양한 채소를 주재료로 하여 열량이 낮을 뿐 아니라, 비타민과 칼슘 등 무기질과 식이섬유가 풍부해요.

마늘, 생강, 파, 고춧가루와 젓갈 등 김치의 양념 속에는 다양한 생리 활성 물질들이 들어있죠. 또 젓산균이 발효되는 과정에서 생기는 유익한 발효 산물들이 항산화와 항노화, 항암 효과 등 유익한 역할을 해요.

배추김치 한 접시(60g)의 열량은 약 10kcal 정도로 매우 낮은 편이에요.



### ★ 표준 김치 레시피★

주재료	배추 20포기(70kg)
양념	고춧가루2.25kg, 마늘1kg, 생강0.5kg, 찹쌀풀4.25kg, 젓갈 2.5kg, 깨0.25kg, 설탕0.25kg
부재료	무5kg, 갓·미나리·쪽파·부추·청각 등 2.5kg



배추 20포기를 염농도 10~50%에 8시간 동안 절여 주세요



절인 배추를 씻어 물기를 빼면 약 50kg의 절임배추가 됩니다!



각종 부재료는 채썰어 주세요.



손질한 부재료와 양념을 잘 섞은 다음, 절인 배추에 골고루 버무려 주세요.



3~7°C의 환경에서 숙성시키면 배추김치 완성!