



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

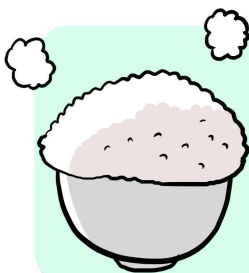


가족이 모여 아침식사를 할 경우 정서적 안정과 가족간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있습니다.

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.

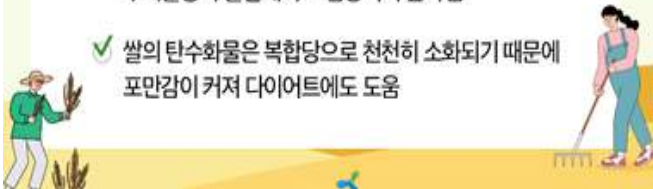
'농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다'는 의미로 흙 토(土)가 겹친 **11(十一)월 11(十一)일**이 농업인의 날로 지정되었어요.

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 된답니다!



각종 부재료는 채썰어 주세요.



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



3~7℃의 환경에서 숙성시키면 배추김치 완성!