

## 우리의 전통식품 “김치”

김치는 우리나라 고유의 대표적인 일상 식품입니다. 사계절이 뚜렷한 기후적인 특성 때문에 신선한 채소를 먹을 수 없었던 겨울철에 대비하여 개발된 우리 고유의 전통 식품이기도 합니다. 이것이 우리의 기호에 맞게 지역과 계절 또는 가정별로 오랜 세월 동안 발전해 온 것입니다. 김치는 배추나 무, 각종 채소류에 향신료를 첨가하고 식염과 젖갈로 젖산발효 시킨 음식입니다.



## 김치의 어원

김치 ← 담채 혹은 팀채 ← 침채(‘채소를 소금물에 담근다’는 의미)

## 전통음식 “김치” 이래서 좋아요!

### 1. 비타민이 풍부해요.

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



### 2. 인체에 좋은 저칼로리 식품!

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

### 3. 유산균이 들어 있어 장운동을 도와줘요.

김치가 익어 감에 따라 증가하는 유산균은 유해균의 생육을 억제, 사멸시키는 정장작용을 합니다.

### 4. 영양상 균형을 유지하게 해줘요.

부재료인 젖갈이나 생선류는 쌀밥 증진의 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 예방해 주고, 김치의 재료로 꼭 들어가는 마늘은 위암을 예방해 줍니다.

## 김치 재료 및 성분의 생리활성

1. 식이섬유 - 혈중 콜레스테롤 농도를 저하시켜 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병 및 변비예방, 항암효과, 금속이온의 흡수 저하 및 독성제거 효과
2. 마늘 - 항균작용, 비타민 B1 흡수촉진 
3. 고추 - 항산화효과, 액의 분비 촉진 및 살균작용 
4. 생강 - 혈액응고 억제, 식욕증진, 소화흡수촉진
5. 젖산균 - 정장작용과 변비예방으로 대장암 예방 효과, 유해균의 작용을 억제
6. 무기질이 풍부 - 혈액의 산성화로 발생하는 산 중독증을 예방
7. 젖갈류( $\omega$ -3계 불포화지방산) - 동맥경화 등 순환기계 질병의 예방 효과

## 영양과 건강상식

### “키 크는 음식에는 어떤 것들이 있을까요?”

#### 1. 단백질

△쇠고기와 돼지고기, 닭고기 등 지방을 제외한 살코기  
△조기, 고등어, 꽁치, 물오징어, 새우 등의 생선류  
△각종 조개류, 홍합과 전복 등 어패류  
△콩과 두부, 순두부 등 콩으로 만든 가공식품들

#### 2. 칼슘과 무기질

△우유와 유제품 (요구르트, 치즈, 버터 등)  
△멸치, 방어포 등 뼈째 먹는 생선  
△미역 등 해조류



#### 3. 비타민

△시금치와 당근, 호박, 등 야채류  
△김과 미역, 다시마 등 해조류  
△표고버섯, 양송이버섯, 느타리버섯 등 버섯류  
△감, 귤, 딸기 등 과일류

#### 4. 식이섬유소

△잡곡류 △해조류 △과일과 야채류

영양분의 고른 섭취는 신장을 늘리는 것은 물론 인체의 생리활성을 좋게 하여 질병에도 강하고 정신적으로도 건강한 어린이가 되게 합니다.

# 11월 학교급식 식단 안내

			11/1 <b>Thu</b>	11/2 <b>Fri</b>
			<b>“생 일 잔 치”</b> 영양잡곡밥 5. 표고미역국 5.6.13.18. 돼지갈비찜 5.6.10.13. 시금치무침 5.6. 배추김치 9.13. 우리밀쿠키치즈케익 1.2.5.6.13.	귀리밥 동태찌개 5.6.9.13. 머위잎된장무침 5.6. 불고기낙지떡볶음 5.6.10.13. 배추김치 9.13.
11/5 <b>Mon</b>	11/6 <b>Tue</b>	11/7 <b>Wed</b>	11/8 <b>Thu</b>	11/9 <b>Fri</b>
차조밥 팔칼국수 5.6.13. 안동찜닭 2.5.6.8.13.15. 콩나물무침 5.6. 배추김치 9.13.	<b>“채식의 날”</b> 수수밥 곤약어묵국 1.5.6.13. 깻잎찜 5.6.13. 감자볶음 5. 두부강정 1.2.4.5.6.12.13. 배추김치 9.13.	자장밥 1.2.5.6.9.10.12.13.17. 달걀파국 1.5.6.9.13. 탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 깍두기 9.13. 배추김치 9.13. 단감	보리밥 오징어무국 5.6.9.13.17. 우영잡채 5.6.8.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.	감정쌀밥 시래기된장국 5.6.9.13. 가지어묵볶음 1.5.6.13. 카레삼치구이 2.5.6.13. 깍두기 9.13.
11/12 <b>Mon</b>	11/13 <b>Tue</b>	11/14 <b>Wed</b>	11/15 <b>Thu</b>	11/16 <b>Fri</b>
영양잡곡밥 5. 애호박감자고추장찌개 5.6.10.13. 수육&쌈장 1.5.6.9.10.13. 콩나물부추들깨무침 5. 배추김치 9.13.	기장밥 들깨감자국 5.6.13. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 줄면야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13.	콩나물밥(소고기제외) 5.6.13. 버섯된장국 5.6.9.13. 근대된장무침 5.6. 무생채 13. 파닭 2.5.6.12.13.15. 부추양념간장 5.6.	보리밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 연근조림 5.6.13.14.16.18. 오징어볶음 5.6.13.14.16.17.18. 배추김치 9.13.	차조밥 묵은지감자탕 5.6.9.10.13.18. 채소계란말이 1.5. 공치엿장구이 5.6.13. 배추김치 9.13.
11/19 <b>Mon</b>	11/20 <b>Tue</b>	11/21 <b>Wed</b>	11/22 <b>Thu</b>	11/23 <b>Fri</b>
수수밥 부추바지락국 5.6.13.14.16.18. 제육볶음 5.6.8.10.13. 견과류멸치볶음 13.14. 배추김치 9.13.	<b>“채식의 날”</b> 감정쌀밥 감자수제비국 5.6.13. 해물토마토파스타 1.2.5.6.9.12.13.17.18. 애호박버섯볶음 5.9.13. 배추김치 9.13.	볶음밥 2.5.6.9.10.13.16. 황태무국 5.6.13. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 양송이소프 2.5.6.13.18. 사과(부사) 13.	현미밥 건새우아묵국 5.6.9.13. 청포묵무침 5.6.13. 오리불고기 5.6.13. 배추김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13.	영양잡곡밥 5. 떡만두국 1.5.6.10.13. 고등어김치조림 5.6.7.9.13. 오이부추무침 5.6.13. 브로콜리&다시마초화 5.6.13.
11/26 <b>Mon</b>	11/27 <b>Tue</b>	11/28 <b>Wed</b>	11/29 <b>Thu</b>	11/30 <b>Fri</b>
현미밥 돈개장 5.6.10.13. 감자햄볶음 2.5.6.10.13. 계란말이 1.5.6.13. 배추김치 9.13.	기장밥 순두부찌개(돼지고기) 1.5.6.9.10.13. 비름나물된장무침 5.6.18. 떡볶이&김말이튀김 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13.	치킨마요덮밥 1.2.5.6.13.15.16. 콩나물국 1.5.6.13. 건파래자반 5.13. 배추김치 9.13. 야채스틱 5.6.13.	보리밥 돈육등뼈우거지탕 5.6.10.13. 미역줄기볶음 5. 오징어탕수육 1.2.5.6.11.12.13.16.17. 배추김치 9.13.	팔참쌀밥 해물칼국수 5.6.9.13.16.17.18. 콩나물부추들깨무침 5. 구운김 13. 배추김치 9.13.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

쌀-국내산천환경쌀/김치-국내산/쇠고기-국내산한우/돼지고기-국내산/닭고기-국내산/오리고기-국내산을 사용하고 있습니다.

## 18가지 알레르기 유발식품 표시 -‘식품 등의 표시기준’ 개정(‘15.4월)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.