



## 김치이야기

미국의 건강전문지 <헬스>는  
소금에 절인 배추나, 무등을 고춧가루, 파, 마늘 등의  
양념에 버무린 뒤 발효시켜 만든 김치를  
스페인의 올리브유, 그리스의 요구르트,  
인도의 렌틸콩, 일본의 콩요리와 함께  
**세계 5대 건강음식**으로 선정했습니다~!

소중한 우리 김치에 대해 알아보아요~

### 김치의 날(11월 22일)이란?

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 제정된 법정기념일로,  
김치 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을  
나타낸다는 의미를 담고 있어요.

### 김치의 어원은요

'채소를 담그다'는 의미를 지닌 침채(沈菜)에서 시작하여, 담  
채→짐채→김채로 변화 과정을 거쳐 현재의 '김치'로 정착되  
었어요.

### 김치의 역사는요

인류가 곡물을 주식으로 삼은 후부터, 곡물과 함께 섭취할  
비타민이나 무기질이 풍부한 채소를 오랫동안 보관하기 위  
해 소금에 절여 먹는 저장법을 개발했는데 이것이 **김치의  
시작**이에요.



### 대표적인 발효식품인 김치의 영양~

#### · 우리 몸에 이로운 착한 균

- 김치가 숙성되면 젖산균, 구연산, 호박산 등을 비롯한 10여종의 유기산을 생성합니다.
- 유기산은 장 운동을 활발하게 해 장을 건강하게 해주고 면역력 강화, 항암 작용을 도와줘요.
- 특히 김치만의 독특한 유산균 '류코노스톡 김치아이'는 김치의 맛과 향을 상승시키고 유해균이 자라는 것을 억제해줘요.

#### · 김치 속 다양한 재료로~

- 주재료 채소에 풍부한 식이섬유는 변비를 예방해 줄 뿐만 아니라 혈당과 콜레스테롤 조절에 도움을 주고, 다양한 비타민으로 신진대사를 활발히 해줘요.
- 젓갈의 단백질 성분은 다양한 아미노산과 무기질로 분해됩니다!

### 지역별 김치여행~

- **북부지방:** 겨울이 길고 기온이 서늘하여 백김치, 동치미같이 짜지 않고 담백한 김치
- **남부지방:** 북부에 비해 따뜻한 날씨에 김치가 빨리 익고 물러지는 것을 막기 위해 고춧가루, 소금, 젓갈을 많이 넣어 맵고 짠 김치



자료출처: 시사상식사전, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 두산백과  
어린이를 위한 한국의 김치이야기, 서울특별시 식생활종합지원센터,  
농림축산식품부.

# [12월간 식단]

부안여자고등학교

조희년월: 2023년 12월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
					1
중식	쌀국내산, 소고기국내산한우, 우육가공품국내산 돈육국내산, 닭고기국내산가공품국내산, 오리고기국내산, 오리가공품 국내산, 서리태공국내산, 떡 누룽지 국내산쌀, 두부국내산, 순두부외국산, 오징어국내산, 고등어국내산, 꽃게중국산, 조기국내산, 동태러시아산	배추시래기, 열갈이국내산, 열무김치고춧가루국내산, 오징어채페루산, 행돈육국내산닭고기국내산, 스테이크돈육우육계육국내산, 스펀식단애기재, 배이컨국내산, 크라비아명태육미국산, 우육육수 국내산, 찹스테이크돈육국내우육호주산, 참치원양산, 배추고춧가루국내산	*알레르기정보 : 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣		[식단] 귀리현미참쌀밥가래떡떡볶이(1.5.6.13.16) 바삭한 에그타르트(1.2.5.6)바이오플레(2) 배추김치(9)쇠고기미역국(5.6.16)양념류(5.6.9.13)콩나물매운무침(5)* 에너지/단백질/칼슘/철 940.6/27.0/421.1/3.3
	4	5	6	7	8
중식	[식단] 차수수현미참쌀밥 짬뽕 소홍포만두찜(1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18)망고요거트(2) 반달단무지배추김치(9) 블루베리요거트(2) 양념류(5.6.9.13) 잔치국수(1.5.6.9.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.8/32.9/407.3/4.4	[식단] 현미참쌀밥, 굴, 건파래무침(5)배추김치(9) 빼없는 닭갈비(5.6.13.15)수제마늘빵(2.5.6.13)양념류(5.6.9.13)오징어김치국(5.6.9.17.18)요구르트(2)* 에너지/단백질/칼슘/철 857.3/40.4/300.8/5.2	[식단] 차수수현미참쌀밥 계란실파국(1.5)배추김치(9)빅썬(2) 상겹살김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18) 양념류(5.6.9.13) 쫄깃고구마빵(1.2.5.6) 콩나물매운무침(5) * 에너지/단백질/칼슘/철	[식단] 현미참쌀밥 대왕 외팔\$리플쟁&생크림(1.2.5.6)배추김치(9) 상추부추된장초무침(5.6) 순두부찌개(1.5.6.9.17.18)양념류(5.6.9.13)오리주물럭쥬시콜(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.2/35.8/481.5/5.9	[식단] 현미참쌀밥 또띠아루콜라샐러드피자(1.2.3.5.6.10.12)고등어무조림(7)배추김치(9) 양념류(5.6.9.13)요구르트(2)햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.15.16)* 에너지/단백질/칼슘/철 696.9/28.6/287.9/2.8
	11	12	13	14	15
중식	[식단] 현미참쌀밥가래떡떡볶이(1.5.6.13.16)꽃게애호박된장국(5.6.8.18) 돈육삼겹수육, 쌈무(5.6.9.10)배추김치(9) 양념류(5.6.9.13) 오이고추된장무침(5.6) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.2/42.8/323.2/4.5	[식단] 차수수현미참쌀밥 꼬지어묵국(1.5.6.8.9.13) 미니봉아빵(1.2.5.6) 빅썬(2)양념류(5.6.9.13) 자장덮밥(1.2.5.6.10.13) 진미채도라지초무침(13.17)* 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/24.7/351.7/2.8	[식단] 현미참쌀밥 미소된장국(5.6) 배추김치(9)숙주나물 양념류(5.6.9.13) 요구르트(2) 전통참쌀호떡(1.2.5.6) 참치마요볶음밥(1.2.5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/19.7/282.1/3.6	[식단] 차수수현미참쌀밥 감자옹심이 수제비국(1.17.18)돈육김치볶음(9.10)물미역, 초고추장(5.6.13)배추김치(9) 블루베리요거트(2) 양념류(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/25.2/330.0/2.9	[식단] 현미참쌀밥닭고기우동볶음(5.6.9.12.13.15.18) 배추김치(9)양념류(5.6.9.13)오이고추장무침(5.6.13)요구르트(2) 콩나물김치국(5.9) 햇케익(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/19.5/282.6/2.6
	18	19	20	21	22
중식	[식단] 차수수현미참쌀밥 굴, 닭고기단호박고구마조림(5.6.13.15) 동초된장무침(5.6) 배추김치(9) 쇠고기우거지된장국(5.6.16) 양념류(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/30.5/249.0/3.3	[식단] 녹미현미참쌀밥 단감, 배추김치(9) 쇠고기미역국(5.6.16) 시리얼 & 요거트(2.5.6) 양념류(5.6.9.13) 자반삼치카레구이(2.5.6.12.13.16) 콩나물매운무침(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/32.3/365.4/3.1	[식단] 차수수현미참쌀밥 돈코초라면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)반달단무지 배추김치(9) 소보로회오리 감자(5.6) 양념류(5.6.9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.1/31.3/381.2/3.5	[식단] 현미참쌀밥, 꼬들단무지무침, 닭고기김치찜(5.6.9.13.15) 배추김치(9)소고기청국장찌개(5.9.16)수제 모닝버거 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18), 양념류(5.6.9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.9/44.9/325.1/5.3	[식단] 현미참쌀밥 간장돈육삼겹수육, 쌈무(5.6.9.10) 달콤한 새알팔죽(13) 배추김치(9) 복어채우국(1.5) 양념류(5.6.9.13) 오이고추된장무침(5.6) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철
	25	26	27	28	
중식		[식단] 현미참쌀밥 군고구마양갱 도토리묵상추겉절이(5.6) 동태찌개(5.6.9.17.18) 배추김치(9), 빅썬(2) 스노우뿌링글치킨(1.2.5.6.13.15) 양념류(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.1/43.1/436.5/5.0	[식단] 현미참쌀밥, 단감, 배추김치(9)쇠고기우거지된장국(5.6.16)양념류(5.6.9.13) 오이고추장무침(5.6.13)우리말치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 한방 돼지갈비찜(5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/34.7/222.2/3.1	[식단] 차수수현미참쌀밥, 냉이콩나물된장국(5.6.9.18)모닝빵딸기잼(1.2.5.6.13) 배추김치(9)블루베리요거트(2)시금치파스타(1.2.5.6.9.13.16.19) 양념류(5.6.9.13)오이피클* 에너지/단백질/칼슘/철 910.1/35.0/788.4/5.2	

★ 식단은 물품 수급 사정상 변경될수 있습니다.

★ 급식실에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.