

알고 먹으면 더 맛있는 김치

무·배추·오이 등의 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 대표 채소 발효식품으로 재료와 형태가 다양하며, 영양상으로 우수한 우리 밥상에서 빠지지 않은 음식입니다.



◆ 김치는 언제부터 먹었나요?

삼국지 '위서 동이전'의 기록에 의하면 고구려인들은 채소를 소금에 절이는 형태로 먹기 시작했습니다. 이후 통일신라시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치종류가 다양해지면서 젓갈도 다양하게 쓰였습니다. 19세기 초 배추의 품종개량이 성공하면서 현재와 같은 통배추로 김치를 담가 먹을 수 있게 되었습니다.

◆ '김치'라는 말은 어디에서 왔을까?

한글이 창제되기 전까지 김치를 문자로 기록하기 위해 한자어 '漬(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였습니다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향찰 표기로 한자문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '담채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '담채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, **첫음절 '담'이 '짐'이 되고 다시 '김'으로 변해 '김치'가 되었습니다.**

◆ 건강에 도움이 되는 김치

정장작용

김치는 숙성하면서 유산균을 생성하는데, 유산균은 장내의 산도를 낮추어 해로운 균이 자라는 것을 막아 주거나 없애줘 장을 튼튼하게 해줍니다.

생리대사 조절작용

김치의 캡사이신이라는 성분은 위액의 분비를 촉진시켜 소화활동을 돕고 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게 해줘 생리대사를 활성화 시킵니다.

저칼로리 식품

김치의 식이섬유는 장의 활동을 활발하게 해줘 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

항암효과

김치의 주재료인 채소는 대장암을 예방해 주고, 양념 중 마늘은 위암을 예방해 줍니다. 이외에도 김치에는 치오시안네이트, 박테리옌과 같은 항생물질을 다량 함유하고 있어 각종 암 예방에도 도움을 줍니다.

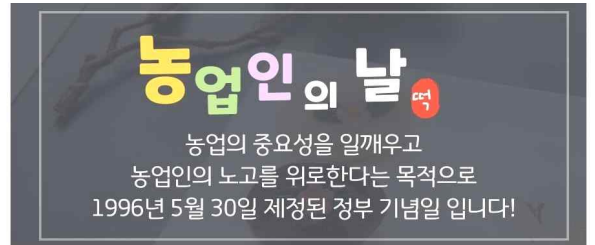
◆ 11월 22일은 김치의 날!

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 2020년에 제정된 법정기념일로, 김치 소재 하나(1)하나(1)가 모여 22가지의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

[자료 출처 : 한국민족문화대백과, 한식진흥원, 헬로우 김치 한국인의 소울푸드(세계김치연구소)]

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 十一 을 합치면 흙토 土 가 되기 때문입니다.



※ 88번의 손길과 정성 ※

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



· 쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소**를 골고루 섭취할 수 있습니다.

· 성장을 돕는 '라이신'이라는 필수아미노산의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

♥ 완산초/곤지중학교 식생활관에서는...

1. 식사 전 꼭 손을 씻고 읍니다.
2. 식판과 수저를 들고 장난하지 않습니다.
3. 음식은 돌아다니지 않고 바른 자세로 앉아 먹습니다.
4. 음식은 골고루 먹어보고 되도록 남기지 않습니다.
5. 남은 음식은 국그릇에 모아 버립니다.
6. 음료수 빈팩은 식생활관에 비치된 통에 버립니다.
7. 의자를 제자리에 밀어 넣고 자리를 정돈하고 교실로 돌아갑니다.



11월 급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩,
⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게,
⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어,
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑳잣

		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
		닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 건홍합미역국(5.6.9.13.18) 사과오이무침(5.6.13) 숯불등갈비구이(오븐)(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 생일축하 마카롱(1.2.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 865.3/42.1/202.2/4.1	발아현미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 깻잎순복음(5.6.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 키위퓨레(13) 상추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/28.8/259.9/3.7	찰보리밥 닭칼국수(1.5.6.9.13.15) 건오징어채조림(5.6.13.17) 고추오이된장무침(5.6.13) 치즈피자커틀릿(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.7/25.8/201.5/2.4
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 부추오이무침(5.6.13) 닭고기카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 수제소시지구이/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/33.7/183.7/3.0	클로렐라밥 미나리대하탕(5.6.9.13) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 꿔바로우강정(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.0/33.7/230.1/10.3	한우불고기덮밥(5.6.13.16.18) 콩나물김치국(5.9.13) 도토리묵/양념장(5.6.13) 하트새우/고기만두찜(1.5.6.9.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 포도워터젤리(13) *에너지/단백질/칼슘/철 469.2/27.7/199.8/4.9	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18) 시금치김무침(13) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 블루베리요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/30.7/363.6/2.5	통밀밥(6) 청국장찌개(5.9.10.13.16) 콩나물무침(5.13) 누들떡볶이(5.6.13) 훈제오리볶음/무쌈(5.6.13.18) 배추김치(9.13) 농업인의날 곡물라떼(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/33.3/209.1/4.7
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
흑미밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 아파두부(5.6.10.12.13.16.18) 참나물들깨무침(13) 비빔야채만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.0/33.7/278.8/3.5	귀리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 새우시래기지짐(5.6.9.13) 부추잡채(1.5.6.10.13) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 달콤한 쿠키(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.0/31.6/317.6/3.7	쌀밥 자장면(1.5.6.10.13.16) 게살게란탕(1.9.13) 오이구운장무침(자율)(5.6.13) 안심닭꼬치튀김(5.6.13.15) 깍두기(9.13) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 613.5/28.1/223.5/12.0	발아현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13) 간래볶음(5.13) 총각김치(9.13) 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/37.8/223.0/3.0	영양잡곡밥(5) 쇠고기무국(얼큰)(9.13.16) 숙음배추된장무침(5.6.13) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13) 미트볼구이(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2.13) 양파피클(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.4/30.6/211.8/3.0
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
수수밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 갑오징어/브로콜리초화(5.6.13.17) 돈육커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 구운김(13) 배추김치(9.13) 초코설기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/35.4/174.6/3.1	찰보리밥 영양닭곰탕(9.13.15) 콩치김치조림(5.6.9.13) 고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 연근조림(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/31.1/328.4/8.1	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 유부무채국(5.6.7.9.13.18) 양상추모듬샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9.13) 사과즙(13) 옥수수고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 862.5/37.0/560.5/3.2	중학교만 식사 찰현미밥 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 청경채무침(13) 치즈커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 자두음료(2.13) 단무지스틱(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.3/33.0/208.9/4.3	흑미밥 낙지연포탕(5.9.13.18) 도라지오이생채(5.6.13) 잔멸치볶음(5.6.9.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18) 보쌈김치(완)(9.13) 햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/41.0/242.2/3.0
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
귀리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 미나리숙주나물(13) 로제찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 두부구이/양념장(5.6.13) 배추김치(9.13) 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.4/29.9/255.0/3.1	영양잡곡밥(5) 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 상추겉절이(5.6.13) 돼지고기자장볶음(2.5.6.10.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) 갈릭파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.0/35.2/190.9/2.9	찰보리밥 해물짬뽕(면)(5.6.9.10.13.17.18) 시금치들깨무침(13) 닭봉후라이드(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 592.3/31.6/194.1/7.6	발아현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10) 골뱅이곤약초무침(5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 배추쌈/쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/35.8/235.9/3.5	

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansan](http://school.jbedu.kr/wansan)->학교소식 ->식생활관

- 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀
- 쇠고기 / 가공품 : 국내산 한우 / 국내산 - 돼지고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 닭고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산 - 오리고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산,
- 오징어, 고등어, 아귀, 삼치, 꽃게: 국내산,
- 낙지: 중국산

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.