



## 김치는?

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

## 김치 맛의 비밀

김치는 소금에 절인 후 양념을 배합하는 단계를 지나 발효 및 숙성의 과정을 거칩니다. 이 일련의 과정에서 젖산균의 발효 작용이 일어나 유해한 미생물의 증식은 억제되고 김치의 독특한 풍미와 향기를 내는 물질들이 만들어집니다.

## 김치가 우리 몸에 주는 좋은 영향

- ❖ 소화개선 : 김치에는 발효과정을 통해 생성된 유산균이 풍부하게 함유되어 있어, 장 내 유익한 세균을 증식시키고 소화 효율을 향상해 소화과정을 원활하게 도와줍니다
- ❖ 면역력 강화 : 김치에는 비타민 C와 항산화물질이 풍부하게 함유되어 있어 면역력을 강화하는데 도움을 줍니다.
- ❖ 장 건강 개선: 김치에 함유된 유산균은 장 내 유해균의 번식을 억제하고 유익한 세균의 증식을 도와 장 내 환경을 개선합니다. 이는 장 건강을 유지하고 장 질환의 예방에 도움을 줍니다.
- ❖ 영양소 공급 : 김치에는 다양한 영양소가 함유되어 있습니다. 비타민 C, 비타민 K, 베타카로틴, 식이섬유 등이 풍부하게 들어있어 영양소의 다양한 공급원으로서 역할을 합니다.
- ❖ 항산화 작용 : 김치에 함유된 항산화물질은 세포 손상을 예방하고 산화 스트레스로부터 우리 몸을 보호하는데 도움을 줍니다.

## 김치의 지역별 특성 및 종류

김치는 지방에 따라 각 가정에 따라 특징이 있어 실로 매우 다양합니다. 특히 지방에 따른 특색은 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류에 따라 생겨나는데 북부 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치, 보쌈김치 등이 유명하며 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짠 김치가 특색입니다. 젓갈로는 새우젓, 조기젓, 멸치젓 등을 사용하는데 중북부 지방에서는 새우젓과 조기젓을 사용하고, 남부지방에서는 멸치젓과 갈치젓을 많이 사용합니다.

### ① 서울지역

- 궁중음식으로 고춧잎깍두기, 오이소박이, 장김치 등이 특색있는 김치였으나 여러 지역 사람들이 모여 살면서 서울 김치만의 특징은 거의 사라졌다고 볼 수 있습니다.

### ② 경기도지역

- 풍요하고 모양이 화려합니다. 용인오이지, 순무짬지, 순무김치, 고구마줄기김치, 숙김치, 보쌈김치, 석박지, 비늘김치, 백김치 등이 있습니다.

### ③ 강원도지역

- 산과 바위가 많아 산물이 많지 않으므로 다음해 봄까지 먹도록 저장해야 했습니다. 서거리깍두기, 채김치, 동치미 등이 특징입니다.

### ④ 충청도지역

- 젓국을 사용하지 않고 소금만 사용하는 것이 보통입니다. 박김치, 파짬지, 열무물김치, 가지김치, 시금치김치, 새우젓깍두기 등이 있습니다.

### ⑤ 전라도지역

- 조기젓, 뱀댕이젓, 병어젓을 사용하고 참깨와 참쌀풀을 넣어 독특한 맛을 냅니다. 갯쌈김치, 고들빼기김치, 배추포기김치, 건들김치, 굴깍두기 등이 있습니다.

### ⑥ 경상도지역

- 멸치젓을 사용하며 따뜻한 기후 관계로 간이 세며, 국물이 없고 양념이 비교적 적은 편입니다. 전복김치, 속새김치, 콩잎김치, 우렁김치, 부추김치 등이 있습니다.





# 12월 학교급식 식단안내



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>◇ 식재료 원산지 표시 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산</li> <li>* 콩, 국내산, 두부, 콩: 국내산</li> <li>* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)</li> <li>* 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 오리고기: 국내산</li> <li>* 축산물가공품: 국내산(베이컨, 소입산)</li> <li>* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조기, 미꾸라지: 국내산</li> <li>* 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태, 코다리: 러시아산, 갈치: 세네갈산</li> <li>* 친환경농산물, 축산물가공품, 식품비 지원으로 친환경 농산물 일부와 요구르트, 가공품 등은 군산 지역 제품 사용</li> </ul>		<b>◇ 알레르기 정보</b> 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 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		<b>12/01</b> 친환경보리밥(5.6) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지고기수육(10.13) 갈떡꼬치(2.5.6.10.13.15.16) 상추쌈과 쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 참다래(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/30.0/95.6/2.2
<b>12/04</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.10) 치킨텐더샐러드/머스터드소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 피자스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주나물무침 배추김치(9) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.0/34.1/256.5/4.1	<b>12/05</b> 친환경보리밥(5.6) 된장찌개(5.6) 돈등뼈김치찌개(5.6.9.10) 새우야채튀김과마라고마만두(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 시금치나물 깍두기(9) 젤리블리(애플망고맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.8/34.1/118.1/3.8	<b>12/06 수 다 날</b> 햄김치볶음밥(5.6.9) 팽이버섯유부장국(5.6) 순살닭꼬치(갈비소스)(5.10.15.16) 진미채조림(5.6.13.17) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 감귤한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/34.4/131.9/2.8	<b>12/07</b> 친환경차조밥 쇠고기장터국밥(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 어두부전(1.5.6) 김구이 열무겉절이 길쭉이쌀호떡(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/33.0/172.4/3.7	<b>12/08</b> 찰옥수수밥 김치콩나물국(5.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 달걀야채찜(1.2.5) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.15.16) 실파김무침(5.6) 배추김치(9) 자몽허니블랙티 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/33.9/95.3/2.9
<b>12/11</b> 친환경찰현미밥 아욱감자된장국(5.6) 허브치킨야채볶음(15) 고추장떡볶이(1.5.6.13) 열대과일요거트샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 넷츠파워(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.8/29.3/148.9/2.1	<b>12/12</b> 친환경흑미밥 닭곰탕(15) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 크리스피두부강정(1.5.6.12.13) 고기부추따바오(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 닥터캡슐요구르트(베리믹스)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.7/39.9/345.2/2.8	<b>12/13 수 다 날</b> 친환경쌀밥(소) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 쫄깃등심편마로우(1.5.6.10.11.12.13.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 쿨피스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/18.9/127.7/10.3	<b>12/14</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 한우조랭이떡국(1.16) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 미역국수새콤무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/39.4/119.0/2.9	<b>12/15</b> 친환경귀리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 장충동족발과무쌈/쌈장(5.6.10.13) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 가나초코우유(2) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.7/37.4/269.1/3.1
<b>12/18</b> 친환경간죽두밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 한입돈가스(1.5.6.10.12) 참치김치볶음과두부(5.9.13) 깍두기(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.3/22.8/170.5/2.8	<b>12/19</b> 친환경참쌀밥 부대찌개와라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지등심꽃살야채볶음(10) 두부담은찰도그를(2.5.6.10.15) 열갈이나물 배추김치(9) 피크닉음료(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.0/40.7/417.0/2.4	<b>12/20</b> 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 시금치두부된장국(5.6) 진한고기만두와초간장(1.5.6.10.13.16.18) 꼬들단무지 배추김치(9) 연요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.7/26.8/251.1/4.5	<b>12/21</b> 친환경기장밥 북어채달걀국(1) 삼겹살양파버섯소시지구이(2.5.6.10.15.16) 골뱅이야채무침(5.6.13) 상추쌈과 쌈장(5.6.13) 모듬과일(파인애플&방울토마토)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.0/31.2/132.9/2.7	<b>12/22</b> 친환경참쌀밥 팔죽(13) 하프베이크치킨(5.6.15) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 무피클 백김치(9) 크리스마스레드롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.3/30.1/94.2/6.3
<b>12/25</b> 	<b>12/26</b> 친환경흑미밥 육개장과당면사리(1.5.6.16) 고구마달걀비(5.6.13.15) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상추쫄갠무침(5.6) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/38.0/188.0/4.3	<b>12/27</b> 친환경참쌀밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 통닭다리살바베규훈제(2.5.6.12.15) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 얼라이브(스위트자몽)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/32.2/110.6/2.7	<b>12/28</b> 친환경찰현미밥 쫄깃우동국(1.5.6.7.13.18) 콘치즈바삭불고기(1.2.5.6.13.16) 코다리강정(순살)(5.6.12.13) 배무생채 배추김치(9) 토핑요거트(링&초코볼)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.6/44.1/261.3/3.1	<b>12/29</b> 