

2026년 11월 주산숲 어린이집 식단

(1-2세 중식형)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②	
열량 / 단백질	410	15	439	16	409	16	431	17	364	14
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		제철과일		(방울)토마토⑫	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	409	13	435	17	534	16	388	19	436	19
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		야채죽	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 백김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑭ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 한식잡채 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	440	17	485	21	398	13	401	19	340	15
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	방울토마토		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②	
열량 / 단백질	370	12	398	14	470	24	454	18	365	15
일자	30(월)									
오전간식	귤									
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨									
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②									
열량 / 단백질	391	15								

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산		국내산			국내산				국내산		
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	전복		두부스테이크	너비아니구이	훈제오리단호박찜	가쓰오장국	치킨까스	미트볼조림	
국내산		원양산			-	-	-	-	-	-	

* 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.

2026년 11월 어린이 식단

(식단 참고사항)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

√ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
- 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.

☞ 우유(🥛) 및 유제품(🥛) 1일 1회 제공합니다.
- 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^

☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.

☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.

☞ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증", "나트륨·당류 저감 식품" 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)

☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
- 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

√ 원주시센터 특화 식단

☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 '죽'으로 제공합니다.

☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
- 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
- 배추: 식이섬유와 비타민C가 풍부해 장 건강과 면역 기능 유지에 도움이 됩니다.

☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 '국없는 날'로 식단을 제공합니다.

☞ 밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

√ 간식 제공 시 유의 사항

☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인

☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요

☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
- 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
- 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

√ 원산지 표시 대상

☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀

☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루

☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수

☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기

☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

√ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요☺)

☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영아 열량/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 11월 주산숲 어린이집 식단

(3-5세 중식형)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	단감		게살죽①⑤⑥⑧		포도		브로콜리죽⑤⑥		배	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		매추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②	
열량 / 단백질	410	15	439	16	409	16	431	17	364	14
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)	
오전간식	사과		누룽지죽		씨리얼⑤⑥&우유②		제철과일		(방울)토마토⑫	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥		케이크①②⑥&우유②		핫도그①②⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	409	13	435	17	534	16	388	19	436	19
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	바나나		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤		두부죽⑤		야채죽	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 백김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 한식잡채 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②	
열량 / 단백질	440	17	485	21	398	13	401	19	340	15
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	방울토마토		시금치된장죽⑤⑥		씨리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		사과	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑭⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②	
열량 / 단백질	370	12	398	14	470	24	454	18	365	15
일자	30(월)									
오전간식	귤									
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨									
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②									
열량 / 단백질	391	15								

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산		국내산			국내산				국내산		
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	전복		두부스테이크	너비아니구이	훈제오리단호박찜	가쓰오장국	치킨까스	미트볼조림	
국내산		원양산			-	-	-	-	-	-	

* 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.

2026년 11월 어린이 식단

(식단 참고사항)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

√ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
- 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.

☞ 우유(🥛) 및 유제품(🥛) 1일 1회 제공합니다.
- 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^

☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.

☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.

☞ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증", "나트륨·당류 저감 식품" 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)

☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
- 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

√ 원주시센터 특화 식단

☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 '죽'으로 제공합니다.

☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
- 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
- 배추: 식이섬유와 비타민C가 풍부해 장 건강과 면역 기능 유지에 도움이 됩니다.

☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 '**국없는 날**'로 식단을 제공합니다.

☞ 밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

√ 간식 제공 시 유의 사항

☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인

☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요

☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
- 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
- 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

√ 원산지 표시 대상

☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀

☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루

☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수

☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기

☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

√ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요☺)

☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영아 열량/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기 11

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

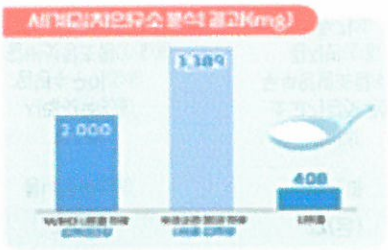
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40-60g
- 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납,카드뮴)이 있을 수 있음



- 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

출처 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 세계김치연구소, 식품의약품안전처 블로그

'원주시어린이·사회복지급식관리지원센터'
키카오채널을 등해 더 많은 소식을 받아보세요😊

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면
카카오채널이 열려요!

