제주특별자치도 2
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

식단안내문

● 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

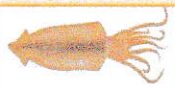
*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준
**1일 제공 기준

● 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

● 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
						
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	소고기	돼지고기	닭고기/오리고기	양고기/염소고기

수산물(20종)				
				넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세
고등어	명태	오징어	전복	

▶「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

● 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱		⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시					
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		잣						

▶ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

● 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 공지하고 급식운영일지에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

● 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 식단감수 확인서를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.

[근거: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

원산지 표시 방법 안내

작성일시 : 2026. 02. 10

작성 방법 및 예시

쌀		배추김치		콩	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	
축산물					
1 소고기 (국내산일경우 육종기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국 내 산(육우)	국 내 산(한우)	국 내 산	2 브 라 질 산	국 내 산	
수산물					
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	4 갈치	
2 노 르 웨 이 산	국 내 산	국 내 산	3 원 양 산	중 국 산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 혼제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	혼제오리	4 생선가스	
2 오징어 (페 루 산)	3 다랑어 (원양산:태평양)	돼지고기 (미 국 산)	오리고기 (국 내 산)	명태: 원양산	

1 소고기: 용도에 따라 각각 기입, 국내산일 경우 육종 기입

2 외국산일 경우 해당 국가명 기입

3 원양산일 경우 '원양산' 또는 '원양산+해역명'으로 기입

4 사용하는 축산물, 수산물, 식육·수산 가공식품에 따라 추가 기입

Q 동그랑땡을 기관에서 직접 만들어서 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 동그랑땡을 만들때 들어가는 식재료 중 원산지 표기 대상인 돼지고기, 소고기, 두부만 표기해 주세요.
< 예시 1 >과 같이 돼지고기와 소고기는 축산물에, 두부는 콩에 작성해 주세요.

< 사용 식재료 >

- 돼지고기(국내산)
- 소고기(국내산 육우)
- 두부(국내산)
- 기타 양념류
- 달걀
- 밀가루
- 양파, 마늘, 대파

< 예 시 1 >

콩	축산물	
두부	소고기	돼지고기
	주찬·부찬	
국 내 산	국내산(육우)	국 내 산

Q 동그랑땡을 가공식품으로 구매하여 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 원재료 및 함량의 배합비율 3순위 (돼지고기, 두부, 양파) 중 원산지 표기대상인 돼지고기, 두부만 표기해 주세요.
< 예 시 2 >과 같이 식육·수산 가공식품에 동그랑땡을 추가 기입하여 원산지를 작성해 주세요.

<제품의 원재료명 및 함량 >

- 제품명 : 동그랑땡
- 식품의 유형 : 분쇄가공육제품
- **원재료 및 함량** : 돼지고기30% [국내산 64%, 외국산(미국, 스페인, 네덜란드)36%], 두부(대두:중국산)15%, 양파(중국산)10%, 소고기5% [국내산(육우)55%, 외국산(미국), 45%], 정제소금, 대파, 마늘(중국산), 참기름, 양조간장, 혼합제제 · ·

< 예 시 2 >

식육·수산 가공식품
동그랑땡
돼지고기(국내산·외국산 섞음), 두부(대두:중국산)

★ 원산지가 변경될 경우 수정하여 게시 및 보호자에게 공지해 주세요.

제주특별자치도2 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(1-2세 죽식형)

공립 토평어린이집

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	417.7/19.1	436.2/18.1	455/21.9	401.3/15.3	438.7/21.6

날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	참치채소죽	채소죽	닭죽 ⑮
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 혼제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420.4/16.8	425.4/19.8	396.8/17.5	429.2/17.9	396.6/19.5

날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 황태뭇국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 매실차	바나나 두유 ⑤	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	405.5/14.4	400.1/18.8	412.9/16.3	416.3/21.7	424.9/18.9

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	타락죽 ②	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	샤인머스캣 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	찐빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	426.1/15.1	409.5/16.5	456.7/22.5	435.1/20.7	419.4/18.5

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/22.1



▶ 발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶ 담 당: 강지연 영양사
▶ 발행일: 2026. 10. 28.
▶ 기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다..

원산지 표시					
	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	원양산	국내산	원양산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국외산)	오리고기(국내산)	

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품	
	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣
	※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ *자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.*

제주특별자치도 2 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(3-5세 죽식형)

공립 토평어린이집

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	607.6/27.8	671.1/27.9	665/32.1	617.3/23.6	627.1/30.5

날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	참치채소죽	채소죽	닭죽 ⑮
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	600.9/24.3	619.5/28.9	610.4/27	625.3/25.9	610.2/30.1

날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 황태뭇국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 매실차	바나나 두유 ⑤	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	623.9/22.2	615.6/28.9	600.3/23.5	592.5/30.7	618.8/27.5

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	타락죽 ②	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	샤인머스캣 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	찐빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	620.5/21.6	629.9/26	656.9/33	634.4/30.1	610.3/26.8

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	622.2/31.3



▶ 발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶ 담 당: 강지연 영양사
▶ 발행일: 2026. 10. 28.
▶ 기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. .

원산지 표시					
	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	원양산	국내산	원양산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국외산)	오리고기(국내산)	

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품	
	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣
	※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
	※ *자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.*

https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

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



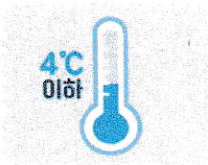
- ☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- ☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- ☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

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] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그