

발행처 :
발행일 :
원 장 :

11월 가정통신문

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

① 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 만들기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.



② 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

장내환경 개선

면역증진효과

대사증후군 예방

항비만, 항암 효과

③ 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)

④ 김치, 안전하게 담그는 법



식품용



식품용

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

⑤ 김치 표면의 하얀 막 '곰팡이'는 무엇인가?



곰팡이는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 효모입니다.
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)

⑥ 김치, 맛있게 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그



부산동구센터

다들

알림판



2026년 10월 28일 ~ 11월 27일, 본 센터에서는 위생적이고 안전한 어린이 급식소 관리를 위해 2026년 마지막 위생·안전 순회 방문을 진행할 예정입니다.

다가오는 2027년에도 「식중독 발생 Zero! 안심급식 Zone⁺! 만들기」를 위해 안전한 먹을거리, 건강한 어린이, 행복한 사회 실현을 이루고자 계속하여 노력하겠습니다! 감사합니다.♥



발행처 :
발행일 :
원 장 :

11월 가정통신문

단디요리놀이활동_눈사람주먹밥

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 **[단디 요리놀이 활동북]**을 배포하고, 이를 통해 각 어린이가 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다. 가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요 ♥

활 동 명	눈사람주먹밥	활동주제	눈에 대해 알아보기
활동목표	- 그림 동화의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다. * 의사소통 > 듣기 > 이야기 듣고 이해하기 * 의사소통 > 말하기 > 느낌·생각·경험 말하기 - 겨울에 눈이 내리는 것을 안다. * 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기 - 요리순서에 맞추어 만들며, 자유롭게 눈사람을 표현한다. * 예술경험 > 예술적 표현하기 > 통합적으로 표현하기		
준 비 물	(만3-5세 20인분 분량) 참기를 살짝 바른 주먹밥(대) 20개(600g), 주먹밥(중) 20개(400g), 유부 20개, 김 10장, 맛살 10줄, 당근, 나무젓가락, 위생장갑(꺾임, 브로콜리 등 다양한 재료 가감 가능 *단, 연령별 주의·제거 식재 주의) (얇치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)		
활동1 동화연계	'눈사람아저씨'를 함께 보며, 이야기를 나눈다. - 이 친구는 무엇을 하고 있나요? - 눈사람 아저씨와 친구는 어떤 추억을 쌓았나요? - 눈사람 아저씨와 친구는 어디로 날아가는 걸까요? - 눈사람 아저씨는 왜 녹아버렸을까요? - 친구는 다시 눈사람 아저씨를 볼 수 있을까요? - 눈에 대해 알아본다. - 눈은 언제 볼 수 있나요? - 눈을 볼 수 있는 계절의 날씨는 어떤가요? - 눈이 오면 어떤 것들을 할 수 있나요? - 눈사람을 만들어 본 적이 있나요?		
활동2 요리놀이	- 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다. - 여기에 어떤 재료들이 있나요? - 이 재료들로 어떻게 눈사람을 만들 수 있을까요? - 만드는 방법을 소개하고, 눈사람주먹밥을 만들어 본다. 가. 주먹밥을 대와 소로 만들고, 서로 포개어 눈사람 형태를 만든다. (잘 붙지 않을 때에는 나무젓가락 등을 이용하면 좋아요. *나무젓가락의 경우, 영유아에게 위험할 수 있으니 항상 안전사고에 유의하여 주시기 바랍니다.) 나. 유부로 눈사람 모자를 만들어 씌워주고, 김, 당근, 맛살을 이용하여 눈사람의 눈, 코, 입, 목도리 등을 자유롭게 표현한다. - 완성된 눈사람주먹밥을 소개하고, 이야기를 나눈다. - 요리를 하면서 힘든 점은 없었나요? - 요리를 하면서 가장 재미있었던 점은 무엇이었나요? - 주먹밥을 눈사람 모양으로 만들어서 먹으니 기분이 어떤가요? - 정리 정돈한다.		
평가	- 눈을 볼 수 있는 계절과 눈의 특징에 대하여 알고 있는가? - 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가?		
참고	겨울철에는 눈사람 만들기 이외에도, 썰매타기, 스케이트 타기와 같은 야외 놀이들을 할 수 있어요. 겨울철에 눈을 이용하여 야외놀이를 할 때에는, 미끄러지지 않도록 주의하고 동상에 걸리지 않도록 따뜻한 복장을 해야 합니다.		

