

11월- 영양 식생활 교육자료

식품의약품안전처 인증마크를
확인하고 구매하세요!



안전관리인증기준(HACCP)

→ 소비자에게 안전하고 깨끗한 제품을
공급하기 위한 시스템



어린이 기호식품 품질 인증

→ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이
기호식품에 부여하는 품질인증제도



건강기능식품 인증

→ 기능성과 안전성이 인정되면서 건강을
위해 먹는 식품에 부합하는 인증마크



우수건강기능식품
제조기준(GMP) 인증마크

→ 우수한 건강기능 식품을 제조, 공급하기
위한 기준으로 적용 지정 업소에 부착
하는 인증마크

동물도 행복한 밥상

- ▶ 공장식 축산이라는 말, 들어본 적 있나요? 공장에서
가축들이 비좁은 철망에 가둬진 채로 기계처럼 사육
되고 있습니다. 고기를 좋아하는 사람들을 위해 더
많은 고기를 만들기 위해서요.



‘동물복지 축산농장 인증’은 높은 수준의 동물복지
기준에 따라 인도적으로 동물을 사육하는 소·돼지·닭·
오리농장 등에 대해 국가에서 인증하고 인증마크를 표
시하는 제도입니다. 또한 ‘무항생제 인증마크’는 항생
제가 첨가되지 않은 일반 사료를 먹여 키운 동물에게
표시할 수 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처, 농림축산식품부

11월 22일은 “김치의 날”

00 22 김치 소재 해나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.



김치는 우리나라에서 유명한 전통 발효음식입니다.
배추를 소금에 절여, 각종 야채, 젓갈 등을 넣어 조리
한 뒤 독에 담아 발효시켜 먹는 저장음식입니다.
김치는 발효과정에서 여러 영양성분이 생깁니다.

김치 '유산균' 효능



첫째, 소화를 증진
둘째, 피부질환을 유발하는 균을 억제
셋째, 콜라스테롤 분해를 도와 성인병예방 도움

★ 지역별 김치 소개

✓ 서울,경기

궁중에서 먹던 김치
파거나 밥지 않은 중간 정도의 간
모양이 화려하고 재료가 풍성
종류 : 배추김치, 보쌈김치, 장김치,
오이김치, 총각김치 등



✓ 충청도

서해안의 해산물과
충북 지역의 재소가 어울려
젓갈을 많이 쓰지 않고 담백, 깔끔
피지도 싱겁지도 않은 중간 간
종류 : 나박김치, 가지김치 등



✓ 전라도

양념이 많고 맵고 짭 편
잡쌀을 넣어 국물 맛이 진하고
젓갈과 고춧가루를 많이 사용
종류 : 갯김치, 나주동김치,
고들빼김치 등



✓ 강원도

태백산맥 기온 영동/영서
영동 : 배추, 무, 말린생대, 생오징어
각종 젓갈 넣음
영서 : 젓갈보다 갖을 많이 넣어
심심하고 국물 넉넉함
종류 : 오징어김치, 더덕김치 등



✓ 경상도

북부에 비해 높은 기온과 습도
마늘, 고춧가루, 소금, 젓갈 사용 많음
맵고 자극적이며 약간 짭 편
오래 묵어도 시지 않게 국물은 적게
종류 : 콩잎쌈김치, 부추김치 등



✓ 제주도

사시사철 날이 따뜻한 제주도
김장을 따로 하지 않고
조금씩 당구는 절절이 김치
해산물을 많이 쓰며,
간단하고 양념을 적게 담음
종류 : 전복김치, 유채나물김치 등



이달의 기념일 “11월 11일은 농업인의 날”



“농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다.” 라는
의미로 흙 토(土)가 겹친 土月土日 이 되었고 이것을 숫자로 풀어
낸 11(十一)월 11(十一)일이 되어 농업인의 날로 재정의되었습니다.

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은
기념일입니다. 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을
생각하여 더 맛있게 먹어볼까요?

출처 : 서울특별시「서울밥상'실천 길라잡이」,한국민속대백과사전