

아침을 꼭! 챙겨 먹어요

이달의 소식

● 아침 식사가 왜 중요할까요?



혈당을 유지하고,
열량을 공급할 수
있습니다.



집중력과
학업성취도를 향상
시킬 수 있습니다.



식욕을 조절하여
비만을 예방할 수
있습니다.



올바른 식습관을
형성할 수 있습니다.



면역력을 향상시킬 수
있습니다.

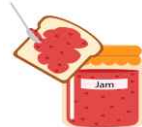
- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.



떡 1~2개를
전자레인지로
데워
먹어보세요.



누룽지
60g(종이컵
3/4)에 뜨거운
물을 부어
먹어보세요.



식빵 1장에
1스푼만큼 잼을
발라
먹어보세요.



종이컵
3/4분량의
시리얼에 우유
1컵을 넣어
먹어보세요.



우유나 두유에
미숫가루와
과일을 넣고
갈아 마셔
보세요.



선식, 죽 등을
챙겨
먹어보세요.

우리학교 안심쿠킹

모닝빵 샌드위치



●재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T 마요네즈 4T, 머스터드소스 1T, 소금, 후추

●만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!

모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!



부족한 비타민D를 보충하려면?

이달의 소식

- 성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 $10\mu\text{g}$, 9세 미만 $5\mu\text{g}$, 65세 이상 노인은 $15\mu\text{g}$ 입니다.
- 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.
- 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!
- 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

<하루 권장량을 섭취하려면?!>



- 고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다.
- 코다리, 멸치 등 햇볕에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

우리학교 안심쿠킹

식혜



●재료 준비 (4인 기준)

- ◆ 백미 75g(밥 두 공기): 원하는 밥알의 양만큼 사용
- ◆ 생수 4L: 한 번 끓이기 때문에 정수물이 아니어도 됨
- ◆ 설탕 250g: 개인 취향에 따라 가감
- ◆ 엿기름가루 500g

●만들어 볼까요?

1. 밥을 고슬고슬하게 지은 후 식힌다.
2. 엿기름가루에 물을 부어 고루 섞고, 주무른 후 체반 또는 면보를 이용해 짜내 엿기름물을 거른다.
3. 전기밥솥에 1과 2, 그리고 설탕 50g을 넣고 보온 6~8시간 설정하여 돌린다.
(밥알이 미끄럽지 않고 꼬들하게 잘 말리면 발효 끝!)
4. 냄비에 옮겨 담고 센 불에서 팔팔 끓인다. 설탕을 넣어 단맛을 조절한다. 불을 끄고 식힌다.

▶ 취향에 따라 잣, 계피, 단호박 등을 넣어도 좋습니다!

흥미진진 식품 이야기

원리를 알고 먹으면 더 달콤한

식혜



엿기름 (썩든보리)

← 밥알 똑 똑말
분해!

그래서 달아짐!!