

푸드 브릿지, 무엇일까요?

이달의 소식 푸드 브릿지(Food bridge)는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식품과 친해질 수 있도록 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하고, 요리 경험을 해주는 방법입니다. 같은 재료를 다양하게 제공해서 학생들이 **편식하는 음식에 친숙해지는 효과**가 있습니다.

			
1단계 친해지기	2단계 간접 노출	3단계 소극적 노출	4단계 적극적 노출
<파프리카 달걀찜>	<파프리카 국수>	<파프리카 동그랑땡>	<파프리카 주스>
편식하는 재료를 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만든다.	재료를 다양하게 가공하여 모양이나 색 등으로 호기심을 자극한다.	좋아하는 식품과 함께 먹을 수 있도록 섞어서 요리한다.	셰이크나 셔벗 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 한다.

우리학교 안심쿠িং

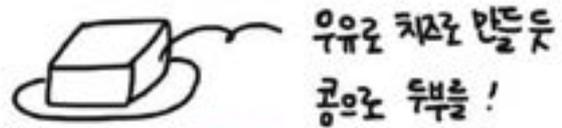
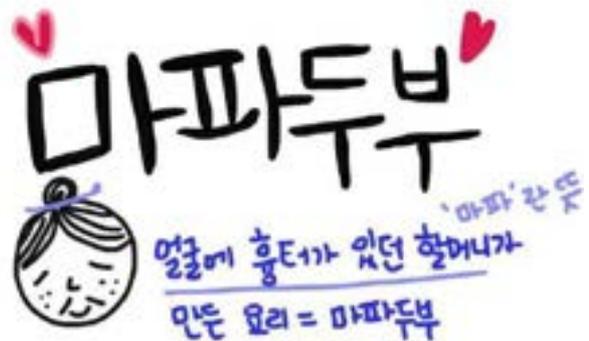
마파두부



- **재료 준비** (4인 기준)
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T
- **만들어 볼까요?**
 1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
 2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
 3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
 4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
 5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 갠 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

흥미진진 식품 이야기

맛있고 건강한 두부요리!



Ca 칼슘부자 = 콩

가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

1 해동방법



2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.

