

## 아름다운 거래, 공정무역

### 이달의 소식

- 초콜릿의 원료인 카카오의 70%는 서아프리카로, 많은 기업은 카카오를 낮은 가격에 사들이기 때문에 농장주들은 생산비 절감을 위해 카카오 채취에 어린이들을 고용합니다.
- 아이들은 학교 대신 농장에 가서 하루 10시간 이상을 일하며 매질과 학대에 시달리고 있습니다.
- 그러나 '착한 초콜릿'도 있습니다. 바로 **공정무역**으로 생산되는 초콜릿입니다.
- **공정무역**이란, 생산자의 생계를 보장하는 비용과 생산 지역 사회의 발전을 위한 비용을 모두 포함한 공정한 가격을 구매가로 지불하는 무역 형태입니다.



FLO마크



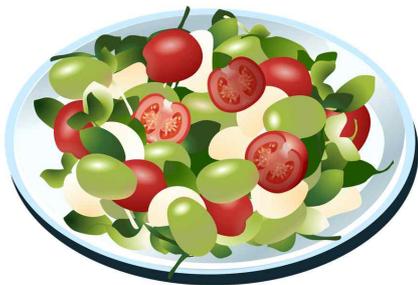
WFTO마크

FLO 마크와 WFTO 마크를 확인해보세요!

FLO 마크는, 제품이 공정무역을 통해 만들어졌는지를 알려주고, WFTO 마크는, 제품과 제품 생산 조직 전체가 공정무역 원칙을 준수하였는지를 알려줍니다.

### 우리학교 안심쿠킹

## 청포도 샐러드



- **재료 준비** (4인 기준)  
청포도 300g, 방울토마토 200g, 생모짜렐라치즈 300g, 드레싱(화이트식초 2T, 올리브오일 2T, 바질페스토 2T, 통후추, 소금 약간씩)
  - **만들어 볼까요?**
    1. 청포도와 방울토마토는 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
    2. 생모짜렐라 치즈는 작작 썰다.
    3. 드레싱 재료를 섞어 1,2에 섞어 먹는다.
- ▶ 오리엔탈, 발사믹 드레싱 등 다양한 드레싱 추천!

### 흥미진진 식품 이야기

입맛이 없다면!

# 청포도

청포도는 색깔이 푸르러

입맛을 돋우는데 제격!



독립투사인 이육사도 청포도의 별

강하여 독립을 염원한 시 '청포도' 많음



푸르러!

## 가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



## 냉장고 속 명당자리

**냉동 보관할 조리식품**  
·냉동실 상단 보관

**냉동 보관할 육류·어패류**  
·냉동실 하단 보관  
**TIP**  
생선 껍질은 생선을 빨리 상하게 하므로 씻어서 보관하세요.

**냉장실 안쪽**  
가장 오랫동안 보관할 식품을 넣어주세요.

**냉장실 문쪽**  
온도 변화가 가장 심한 부분입니다. 잘 상하지 않는 식품을 보관하세요.

**냉동실 문쪽**  
문쪽은 안쪽보다 온도 변화가 심해요.

**냉장실 문쪽**  
문을 자주 열면 온도가 상승하기 쉬워요.

식재료 보관	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
온도관리	뜨거운 식품은 재빨리 식혀서 냉장고에 넣어요.	뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 세균 증식이 빨라지게 돼요.
	냉장고 문을 자주 열지 않아요.	문을 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도 변화가 일어나서 보관 중인 식품의 보관 가능 일자를 줄여요.
교차오염 방지	냉장고에 음식을 보관할 때 조리한 음식과 생식품을 구분하고, 뚜껑을 덮어 보관해요.	음식을 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못해 온도유지가 잘 되지 않아요.
		조리한 음식과 생식품을 같은 공간에 보관할 경우 생식품의 세균이 조리한 음식을 오염시킬 수 있어요.

## 부족한 비타민D를 보충하려면?

### 이달의 소식

- 성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 10 $\mu$ g, 9세 미만 5 $\mu$ g, 65세 이상 노인은 15 $\mu$ g입니다.
- 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 안심쿠키

## 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
    - ◆ 옛기름가루 500g
  - 만들어 볼까요?
    1. 밥을 고슬고슬하게 지은 후 식힌다.
    2. 옛기름가루에 물을 부어 고루 섞고, 주무른 후 체반 또는 면보를 이용해 짜내 옛기름물을 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



옛기름(싹틔보리)

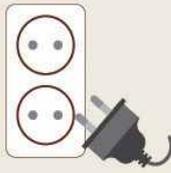
← 밥알 푹 녹말 분해!

그래서 달아짐!!

# 냉장고를 부탁해!

## 청소 · 소독

### 냉장고 청소

				
<ul style="list-style-type: none"> <li>냉장고 전원차단</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>식재료제거</li> <li>선반을 분리하여 세척제로 세척·헹굼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>성에 제거</li> <li>흐르는 물로 내부 세척</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스펀지에 세척제 묻혀 닦은 후 젖은 행주로 세제를 닦아 냄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마른 행주로 닦아 건조 선반을 넣은 후 소독제로 소독</li> </ul>

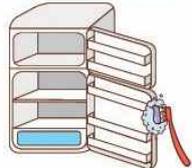
**Tip!!** \* 냉장고 관리

- 고드름
  - 냉동실 상부에 고드름이 생기면 ▶ 도어가 잘 닫혀있는지 확인
  - 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
  - 냉장고 내 공기 순환 잘되도록 냉기 입출구가 막히지 않게 보관하고 뜨거운 음식은 반드시 식혀서 보관
- 고무패킹
  - 도어 사이 고무 패킹 주변에 이슬이 맺히면 ▶ 고무패킹 틈새가 벌어졌는지 확인
  - 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
  - 고무 패킹 빠져있는 경우 ▶ 손가락으로 고무패킹 꺾꺾 눌러 홈 안으로 밀착



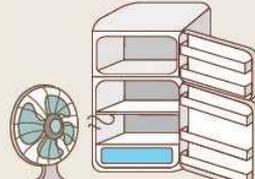
**Tip!!** \* 냉장고 보관

- 보관 용량은 찬 공기 원활한 순환 위해 70% 이하 유지
- 대용량 제품 나누어 보관 시 제품명과 유통기한 반드시 표시
- 식재료는 유통기한 보이도록 진열
- 냉장고 문의 개폐는 신속하게 최소한으로 함



### 냉장고 소독

소독은 병의 감염이나 전염을 막기 위해 열화학약품 등으로 병원성 세균을 죽이는 작업  
 기구 등 표면 위에 식품먼지 등이 있는 경우 소독제 효과 떨어지므로 반드시 세척 후 소독

			
<ul style="list-style-type: none"> <li>소독액 조제 2ℓ생수1통 + 유한락스10ml(뚜껑1개)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>농도확인: 200ppm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소독: 분무기를 이용해 소독제를 뿌려 소독</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건조: 소독액이 완전히 휘발되도록 건조 후 식재료를 넣는다.</li> </ul>

### 주의사항

- 식품의약품안전처에서 식품첨가물로 인정한제품인지 확인
- 개봉된 원액은 소독력이 감소되므로 30일주기로 사용 중인 소독제 교체
- 소독액은 매일 제조하여 즉시 사용하고 남은 소독액 폐기
- 소독은 세척 후 실시하여야 하며, 소독 후 절단 작업 시행

# 나는 과연, 비만일까요?

## 이달의 소식

### 비만도 구하기

공식: (실제체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중 \* 100

- 판정: -20% 이상 : 매우 마름  
 -20% 이상 ~ -10% 미만 : 마름, 체중 부족  
 -10% 이상 ~ +10% 미만 : 건강 체중  
 +10% 이상 ~ +20% 미만 : 체중 과다  
 +20% 이상 : 비만

신장별 표준체중  
 남자: 키(m) × 키(m) × 22  
 여자: 키(m) × 키(m) × 21

- **비만**이란, 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라, 체내 지방이 많이 축적된 상태를 말합니다.
- 표준체중에 의한 자신의 **비만도**를 직접 구해볼까요?  
 (\*학교건강검사규칙에 의한 체질량지수(BMI) 비만도 차이가 있을 수 있습니다.)

<비만 예방을 위한 식품 선택 - **고열량·저영양** 식품을 식품안전나라에서 확인하세요!>



QR코드를 통해 사이트에 들어갈 수 있어요!

## 우리학교 안심쿠킹

### 카프레제 샐러드



- **재료 준비** (4인 기준)  
 리코타치즈 재료: 우유 300ml, 레몬즙 20ml, 소금 약간  
 샐러드 재료: 토마토 1개, 양상추 1/2개, 주황 파프리카 1/2개, 새싹채소 약간 (좋아하는 채소로 자유롭게!)
  - **만들어 볼까요?**
    1. 우유에 소금을 약간 넣고 끓이다가, 끓기 시작하면 불을 끄고 레몬즙을 넣어 저어준다.
    2. 1이 몽글몽글해지면 면보에 짜서 유청을 걸러낸다.
    3. 면보에 짠 채로 통에 담은 뒤 무거운 물건으로 눌러 냉장고에 넣어둔다.
    4. 치즈가 굳으면 먹기 좋은 크기로 잘라, 토마토, 양상추, 파프리카 등 채소와 곁들여 먹는다.
- ▶ 샐러드 드레싱은 오리엔탈 드레싱을 추천합니다!

## 흥미진진 식품 이야기

피곤할 때 먹으면 좋은

### 카프레제 샐러드

이탈리아 카프레제섬  
 사람들이 즐겨먹는 신선샐러드  
 (생토마토 + 생모짜렐라치즈)



토마토 색깔 성분 = **lycopene**  
 (생) 토마토가 익을수록 붉어지는 성분

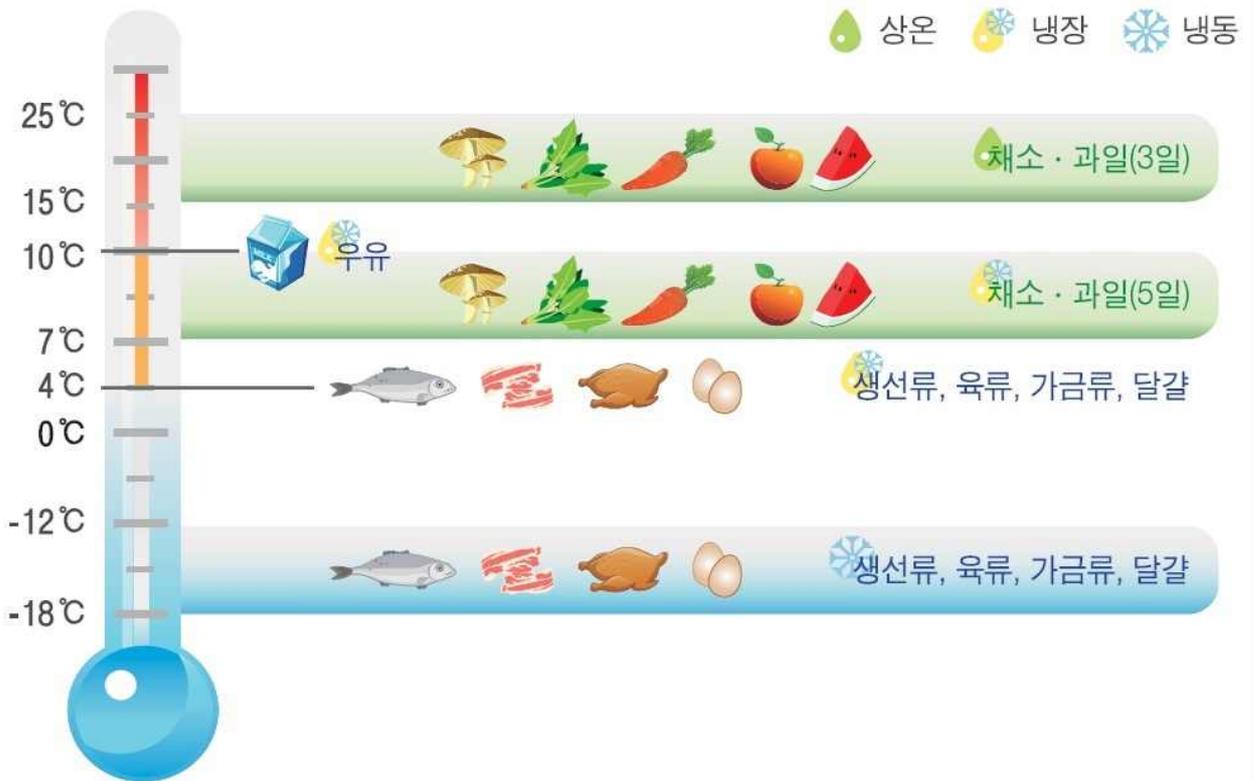
항산화 기능 → 노화방지, 피로 회복  
 세포가 활성산소로 파괴되는 것을 막아줌

## 가정용 해섭 매뉴얼 - 조리흐름도

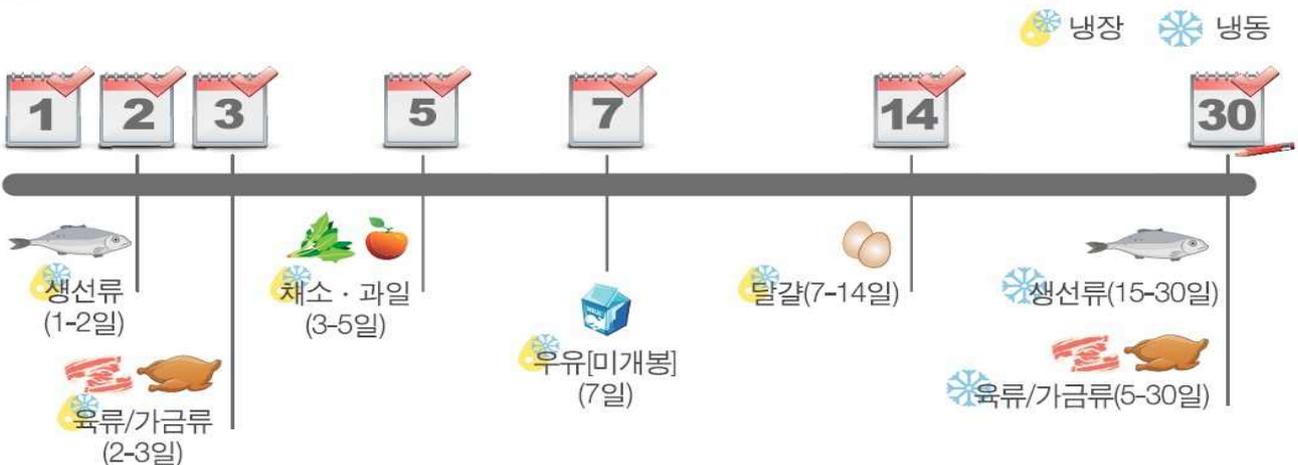


## 식품별 안전 보관 온도와 기간은?

### 1 식품별 안전 보관온도



### 2 식품별 안전 보관기간

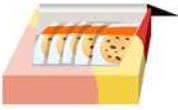


## 영양성분표시, 함께 읽어볼까요?

### 이달의 소식

#### 1단계

제품 앞면의 총 열량을 확인한다.



#### 2단계

단위 내용량 (100g (1±), 1봉지 또는 1조각)을 확인한다.



#### 3단계

내가 먹은 양과 비교해본다.



제품의 영양정보는 총 내용량당

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인

영양정보		총 내용량 200g
		497kcal
	총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	867mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

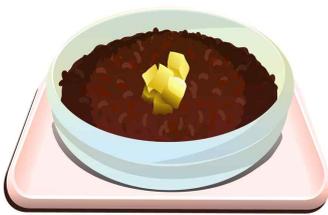
제품의 총 내용량은 200g 모두 섭취하면 열량은 497kcal

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됨

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있음

### 우리학교 안심쿠키

## 고구마 팔죽



- 재료 준비 (4인 기준)  
팔 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g, 설탕 100g, 소금 50g
- 만들어 볼까요?  
1. 팔은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고 10분 정도 1차로 삶는다.  
2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팔이 폭무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.  
3. 팔의 1/4은 따로 건져두고, 나머지 팔은 으갠다.  
4. 팔물에 각독선 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.  
5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팔을 다시 넣고, 찹쌀가루를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.  
▶ 호두, 잣, 대추채 곁들여 먹으면 더욱 좋습니다 ^^

### 흥미진진 식품 이야기

우리 민족 전통음식

# 팥죽

농지: 겨울 중 밤이 가장 긴~날

귀신을 물리치기 위해 먹음



‘새알심’은 나미만큼 넣어먹음

## 노로바이러스 식중독이란?



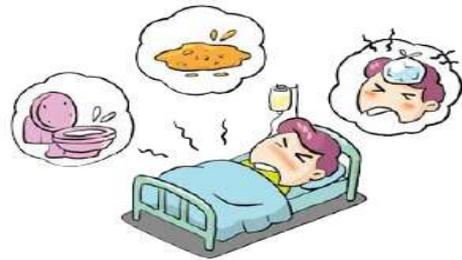
### 특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생



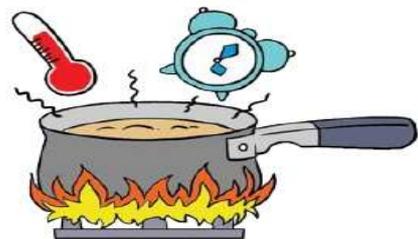
### 증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



### 예방법

- 음식물이나 물은 85°C에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음



## 노로바이러스감염 예방수칙!

- ★ 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ★ 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ★ 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ★ 환경 위생 관리
  - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
  - 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ★ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO



## 건강 간식, 어떻게 먹을까요?

**이달의 소식** 간식은 **식사로 충족시킬 수 없는 영양소를 보충**해줍니다. 또한 정서적 만족감을 주어 청소년기 생활에 중요한 역할을 합니다. 간식 섭취는 **1일 총열량의 10~20%**가 적당합니다. 식품군별 간식의 1회 섭취량을 참고하여 건강한 간식을 선택해봅시다.

### ※식품군별 간식의 1회 섭취량

과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개
곡류 간식	찐감자 중 1개, 통밀식빵 1장, 씨리얼3/4컵
견과류 간식	호두 중 3개, 아몬드 18알, 땅콩 18알
유제품 간식	슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵, 요플레 1개
채소 간식	토마토 소 2개, 오이 1개

예시

간식 1. 견과류와 채소류

견과류 한 줌 125kcal  
채소스틱 1컵 20kcal



≈150kcal

간식 2. 곡류와 우유유제품류

찐감자 1개 91kcal  
요플레 1개 103kcal



≈200kcal

간식 3. 과일류와 우유유제품류

바나나 1개 160kcal  
우유 1컵 120kcal

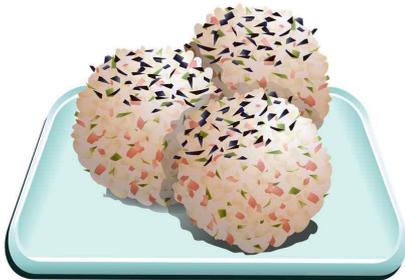


≈300kcal

※ 참고: 남자 청소년 간식(약 250~500kcal), 여자 청소년 간식(약 200~400kcal)

### 우리학교 안심쿠킹

## 참치 주먹밥



#### ●재료 준비 (4인 기준)

참치캔 1개(200g), 밥 4공기, 양파 ½개, 실파 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

#### ●만들어 볼까요?

1. 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. 실파는 송송 썰고, 김은 부수거나 가늘게 채 썬다.
2. 양파는 다진 다음 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짠다.
3. 볼에 밥, 양파, 실파, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞은 다음 한입 크기로 만든다.

### 흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋음

## 참치

영어로는 tuna = '바라다'라는 어원



참치는 붉은살 생선

∴ 운동량이 많아서 산포 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는것

# 식품안전표시 확인하세요!

- 위생을 약속하는  
**유통기한**  
1
- 안전한  
**재료성분**  
2
- 건강관리를 도와주는  
**영양성분**  
3
- 믿을 수 있는  
**식품이력**  
4
- 안전한 사용  
**식품용 용기 포장**  
5

## 1 유통기한 이렇게 확인하세요.



## 2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.

원재료명: 전란액(계란·국산), 박셀링, 영양강화밀가루(소맥분·밀·미국산, 영양강화제), 소트는 부분경화유, 대두, 프러토올리고당, D-소르비톨액, 식물성유지, 우유, 전지방분말 1, 기타엿, 글리세린, 이셀지액발효주정, 쿼츠, 유황제, 산도조절제, 인화분, 키토산분말(계), 감시염류, 과실주, 정제소금, 합성착향료(카스디드형, 비닐리형, 비닐디형, 광추출물, 유황제, 버터민드, 밀크맛시럽, 폴리락트로스 · 키토산 0.06%, 올리고당 2.7%



일일섭취 허용량을 확인하세요.

- 어린이 기호식품품질인증 제품에는 다음과 같은 첨가물은 안됩니다.

녹색3호, 적색2호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 청색2호, 황색4호, 황색5호

## 3 영양성분 이렇게 확인하세요.



### 영양표시 제목

'영양성분' 또는 '영양정보' 라고 적힌 표를 찾습니다.

### 표시영양소의 종류

영양성분으로는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨 함량이 표시되어 있습니다.

### 영양소의 함량

식품의 단위 중량 당 포함된 각 영양소들의 함량입니다.

영양성분		
1회분량 1봉지(30g) 총 10회 제공량(10봉지, 300g)		
1회분량 당 함량	%영양소기준치	
열량	150kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	8g	17%
포화지방	6g	38%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	1000mg	50%

%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

### 표시기준분량

식품의 단위 중량을 확인합니다.

### %영양소기준치

1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.

## 식품안전표시 확인하세요!

- 위생을 약속하는  
**유통기한**  
1
- 안전한  
**재료성분**  
2
- 건강관리를 도와주는  
**영양성분**  
3
- 믿을 수 있는  
**식품이력**  
4
- 안전한 사용  
**식품용 용기 포장**  
5

### 4 식품이력추적제를 확인하세요.



#### 농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.farm2table.kr](http://www.farm2table.kr) (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

#### 쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.mtrace.go.kr](http://www.mtrace.go.kr)(쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

#### 수산물이력제

- 인터넷 : [www.fishtrace.go.kr](http://www.fishtrace.go.kr)(수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

### 5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

	<b>합성수지제 젖병류</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초)</li> <li>● 분유는 전자레인지에 데우지 않습니다.</li> </ul>
	<b>합성수지제 밀폐용기류</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 탄산음료 및 발효식품은 단기보관</li> <li>● 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능)</li> </ul>
	<b>레토르트 식품 용기·포장</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐)</li> <li>● 조리시 안전 온도 - 110℃</li> </ul>
	<b>랩, 일회용장갑, 팩</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용</li> <li>● 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.</li> </ul>
	<b>유리, 도자기, 법랑제품</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다.</li> <li>● 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (직화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등)</li> <li>● 납 및 카드뮴규격을 확인한다.</li> </ul>