창의 융합

(가정)

우린 제법 잘 어울려요

같은 식품으로 상차림을 하더라도 어떤 식품을 같이 조리하느냐에 따라 영양 흡수율이 달라질 수 있다. 부족한 영양은 보충하고 체내 흡수는 더 극대화시킬 수 있는 찰떡궁합 재료를 알아보자.

딸기와 우유

딸기는 비타민 C가 많고, 단백질과 지방은 적은 식품이다. 그래서 우유를 더하면 부족한 단백질과 지방을 보충하고 딸기의 신맛도 줄일 수 있다.

예 딸기 우유, 딸기 스무디

시금치와 깨

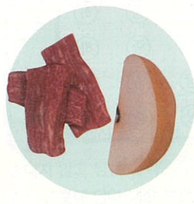
시금치에 깨를 뿌려 먹으면 밋밋한 시금치와 고소한 맛이 잘 어울린다. 깨는 시금치에 부족한 단백질과 지방 등이 풍부해 영양의 조화를 이룰 수 있다.

예 시금치깨소스무침

당근과 식용유

당근에 다량 함유된 비타민 A는 지용성 비타민이므로 식용유에 조리하면 체내 흡수율이 높아진다.

예 당근감자볶음, 당근애호박전



쇠고기와 배

배의 단백질 분해 효소에 의해 쇠고기가 연해져 맛이 좋아진다.

예 쇠고기채소볶음

고구마와 김치

고구마에 들어 있는 칼륨 성분은 김치에 다량 함유된 나트륨을 몸 밖으로 배출하는 효과가 있다.

예 군고구마와 김장 김치

같이 먹으면 좋지 않은 식품 궁합은?

- **오이와 무:** 오이를 썰면 오이에 함유된 아스코르비나아제라는 효소가 배출되어 무에 함유된 비타민 C를 파괴한다.
- **토마토와 설탕:** 토마토와 설탕을 함께 먹으면 토마토의 비타민 B_1이 설탕의 체내 이용에 사용되어, 우리 몸에서 에너지 효율을 높이는 역할을 제대로 하지 못한다.

중단원 마무리

끌어주기

퍼즐을 채워 보며 중단원에서 학습했던 내용을 다시 한 번 확인해 보도록 한다. 퍼즐의 정답 이외에도 그동안 학습한 내용을 키워드 중심으로 정리해 보도록 지도한다.

● 가로, 세로의 설명을 읽고 퍼즐을 채워 보자.

		1 식	품	구	매	목	록	표	
		품							
		첨			2 채				
		가			썰				
3 음	식	물	쓰	레	기		4 유	기	농
							통		
		5 푸		6 밀	7 페	용	기		
		드			기		한		8 산
9 무		마			율			10 호	화
항		일							방
11 생	조	리					12 설	거	지
제		지							제

가로

1. 구매할 식품의 종류와 분량, 구매 장소를 적은 것
3. 식사 후에 남은 음식은 보관할 음식과 ○○○ ○○○(으)로 구분하여 정리한다.
4. 유기 합성 농약과 화학 비료를 사용하지 않고 재배한 농산물에 ○○○ 마크를 부여할 수 있다.
6. 채소·과일은 흙과 이물질을 제거한 후 ○○ ○○에 넣어 냉장 보관한다.
10. 밥은 곡류에 물을 넣고 가열하여 녹말을 ○○시킨 것이다.
11. 열을 가하지 않고 식품의 가진 맛과 향을 그대로 살리는 조리 방법
12. ○○○이/가 끝나면 행주, 수세미를 깨끗하게 빨아서 소독해야 위생적으로 안전하다.

세로

1. 식품을 제조·가공·조리 또는 보존하는 과정에서 식품에 넣거나 섞는 물질
2. 식품을 가늘고 길게 써는 방법
4. 식품의 제조일로부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한
5. 식품이 생산된 곳에서 소비자의 식탁에 오르기까지의 이동 거리로 「식품 중량(t)×수송 거리(km)」로 계산하는 것
7. 식품 전체 무게에 대한 먹을 수 없는 부분의 비율
8. 산화에 의한 식품 품질 저하 방지를 위해 넣는 식품 첨가물
9. 항생제, 합성 항균제, 호르몬제가 포함되지 않은 사료를 급여한 축산물에는 ○○○○ 마크를 부여할 수 있다.