

# 아침을 꼭! 챙겨 먹어요

**이달의 소식** ● 아침 식사가 왜 중요할까요?

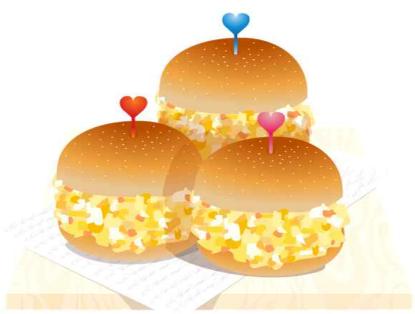
혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.	올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 향상시킬 수 있습니다.

- 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**

간식만 먹면 안돼!

# 모닝빵

바드립, 허브, 과일, 견과류, 달걀, 우유, 꿀, 마요네즈, 식염수, 식가름기, 식염수