

## 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 쬌거나, 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

건강을 지키는 최고의 음식

## 식혜

