

아침을 꼭! 챙겨 먹어요

이달의 소식

● 아침 식사가 왜 중요할까요?



혈당을 유지하고,
열량을 공급할 수
있습니다.



집중력과
학업성취도를 향상
시킬 수 있습니다.



식욕을 조절하여
비만을 예방할 수
있습니다.



올바른 식습관을
형성할 수 있습니다.



면역력을 향상시킬 수
있습니다.

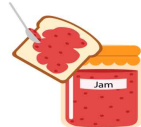
- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.



떡 1~2개를
전자레인지로
데워
먹어보세요.



누룽지
60g(종이컵
3/4)에 뜨거운
물을 부어
먹어보세요.



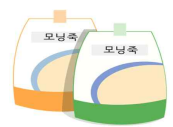
식빵 1장에
1스푼만큼 잼을
발라
먹어보세요.



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

간편한 영양 간식!



모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!

좋은 식재료를 고르자!

맛있는 음식은 신선한 식재료에서부터 시작됩니다.
유기농, 친환경의 식재료가 많이 나오지만 정말 좋은 질을 갖추었는지는 알 수 없습니다.
어린이들의 건강을 위해 올바른 식재료를 고르고 보관하도록 합니다.

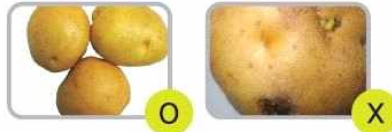
▶ 올바른 농산물 선택

쌀



날알 윤기가 뛰어나며 통통한 것을 선택하며 이취가 나거나 곰팡이, 이물질이 섞여있는 것은 피하도록 한다.

감자



모양과 크기가 고르며 외피가 적당히 건조되어 물기가 없는 것을 선택하며 싹이난 것, 햇빛에 의해 녹변된 것이 없어야 한다.

부추



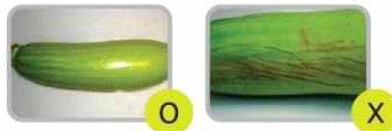
잎이 억세고 질기지 않으며 엽색(담록색)이 선명한 것을 선택하며 시든 잎, 마른 잎이 있는 상품은 피하도록 한다.

무



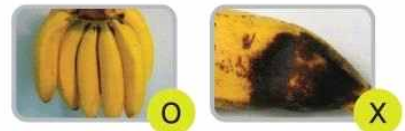
휘어져 있지 않고 껍질이 매끄러운 것을 선택하며 크기 및 중량 차이가 심한 제품은 피하도록 한다.

애호박



모양이 바르며 크기가 균일하고 표면이 매끄러운 것을 선택하며 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상해가 있는 것은 피하도록 한다.

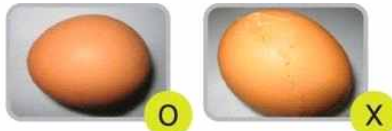
바나나



과실의 크기와 모양이 고르며 껍질이 시들지 않은 것을 선택하며 흠집이나 검은색 짓무름이 발생한 제품은 피하도록 한다.

▶ 올바른 축산물 선택

계란



표면이 깨끗하고 거칠거칠하며 이취가 없는 것을 선택하며 알껍질에 금이 가 있거나 깨진 것은 피하도록 한다.

육우등심(불고기용)



고유의 색상과 광택을 가지고 있으며 지방색이 변하고 부패취가 발생한 것을 피하도록 한다.

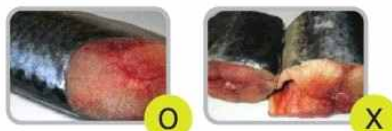
돼지등심(냉동)



변색이나 조직 손상이 없으며 장기간 보관으로 변색이 일어난 것을 피하도록 한다.

▶ 올바른 수산물 선택

고등어(절단 · 냉동)



크기가 일정하고 내장을 제거한 것을 선택하며 물이 새어 나오거나 변색된 것은 피하도록 한다.

바지락



푸르스름한 광택이 나며 물을 내뿜고 있는 것을 선택하며 속살에 윤기가 없고 색이 누렇게 변한 것은 피하도록 한다.

