

## 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 합시다.

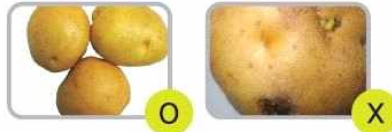
### ▶ 올바른 농산물 선택

#### 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



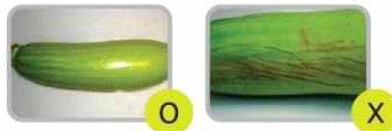
잎이 억세고 질기지 않으며 엽색(담록색)이 선명한 것을 선택하며 시든 잎, 마른 잎이 있는 상품은 피하도록 한다.

#### 무



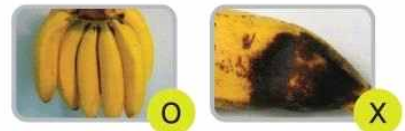
휘어져 있지 않고 껍질이 매끄러운 것을 선택하며 크기 및 중량 차이가 심한 제품은 피하도록 한다.

#### 애호박



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

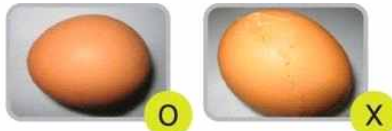
#### 바나나



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.

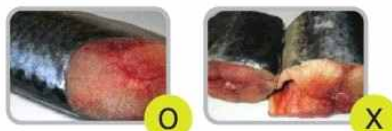
#### 돼지등심(냉동)



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.

