

식품 알레르기

이달의 소식 식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 합니다. 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
 우유, 치즈	 두유, 멸치, 두부	 고등어	 닭고기, 돼지고기
 달걀	 돼지고기, 소고기	 복숭아, 복숭아 통조림	 사과, 배, 바나나
 토마토	 배추, 오이, 무	 돼지고기	 해조류, 생선류
 게, 새우	 두부, 육류	 밀	 쌀로 만든 음식

식품 알레르기 예방 방법

 알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요.	 식품구입 시 표시사항을 확인해요.	 외식 시 알레르기 식품을 빼달라고 주문해요.	※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다. ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다. ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.
---	---	---	--

우리학교 안심쿠킹

나물 비빔밥



- **재료 준비** (4인 기준)
현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 ½T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유)
▶ 참나물 등 집에 있는 나물류!
- **만들어 볼까요?**
 1. 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
 2. 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
 3. 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 해주는!

참나물

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!
(Beta - Carotene)



엽록체 안에 있는 독소지우개

잎의 조록색을 내는 세포 소기관

가정용 해섥 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?

매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)

구이의 조리온도는?

65-75℃



올바른 구이 조리하기

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하여 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

구이

올바른 튀김 조리하기

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야 합니다.

튀김

튀김의 조리온도는?



육류
180-190℃
채소
160-180℃

채소의 조리온도는?

70-100℃



올바른 채소 조리하기

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민C 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

채소