



스트레스에 도움이 되는 음식



대추의 단맛에는 진정작용을 하는 성분이 있어 스트레스와 우울증을 해결하며, 근육의 긴장을 풀어줍니다.

감자에는 비타민C가 풍부해 스트레스로 인한 피로를 풀어주며 우리 몸을 스트레스로부터 지키는 부신피질 호르몬의 생성을 촉진합니다.



호두는 두뇌를 맑게하고 신경을 안정시키는 효과가 탁월합니다. 또한 혈액 순환을 원활하게 하고 쾌적한 정신을 유지할 수 있게 도와줍니다.

브로콜리는 인체 에너지생성을 돕고 피로를 회복시켜줄뿐만 아니라 정신적인 피로와 스트레스까지 해결해 줍니다.



토마토에 풍부한 비타민C는 인체에 활력을 주고 입맛을 돋워줍니다. 꾸준히 먹으면 스트레스해소에 도움이 됩니다.

내가 할 수 있는 식중독 예방법!!

급식 전 손을 깨끗이 씻어요.

- 급식실 손소독기에 손을 철저히 소독해요.
- 친구들과 음식을 바꾸거나, 먹기 싫은 음식을 친구에게 주는 행동을 하지 않아요.
- 길거리나 문구점의 비위생적인 불량 식품은 사먹지 않습니다.
- 자율 배식대를 이용할 때 내가 먹던 음식이 달지 않도록 비치된 기구를 사용합니다.
- 의심되는 음식을 먹지 않습니다.
- 조리는 남기지 않을 만큼 적당량만 합니다.



건강하게 살아요!

★ 조미료의 풍미를 살려 염분을 줄인다.

<간장> 멸치나 다시마를 우려낸 국물이나 식초를 섞은 간장소스를 사용한다.

<마요네즈> 무당요구르트를 섞거나 참깨를 섞으면

풍미를 살릴 수 있다.

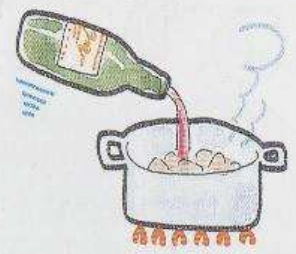
<토마토케첩, 소스> 식초나 와인을 섞는다.

★ 향미채소나 향신료로 풍미를 살린다.

육류나 생선의 맛을 살려 저염식을 하려면

고기는 연한 맛의 소스로 버무린다

청주나 와인으로 감칠맛을 낸다



마지막에 뿌리지 않고, 미리 연한 맛의 소스로 버무려 둔다.

육류 조리에는 와인을 많이 넣으면 맛이 살아나고 연한 맛에도 만족감이 든다. 한식의 경우는 청주를 이용하면 육질이 연해지고 감칠맛이 난다.



절기 이야기 (10월)

· **한로** (양력 10월8일)

찬이슬이 내리기 시작하는 날로 날씨가 쌀쌀해져 우리 몸의 혈관도 수축해짐으로 인해 이때는 심혈관계 질병에 주의해야 한다. (국화전, 부각과 튀각)

· **상강** (양력 10월23일)

가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작한다. (수수부꾸미)