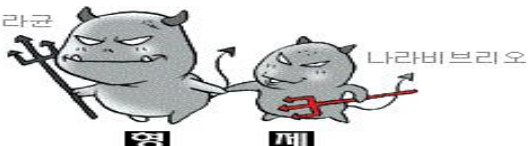




야호! 신나는 8월의 전북여고 ♪

식생활교육-식중독이란?

콜레라균



식중독은 다양한 원인에 의해 발생하지만, 대부분 식중독은 식품취급의 3대원칙인 **청결, 신속, 가열 및 냉각**의 원칙을 잘 지키면 충분히 예방할 수 있다.

식중독 예방요령

- 냉장고를 과신하지 않으며 바르게 사용.
(냉장온도 5℃이하 유지)
- 행주는 청결하게 사용.
- 식기와 조리도구는 하루에 한 번씩 끓는 물로 살균.
- 손의 위생을 청결히.
- 식품은 필요한 양만큼 구입.
- 음식물은 반드시 익혀서 먹음.

식중독 예방 3대 요령



여름철 식생활지침

양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취한다.

- 식욕을 돋우기 위하여 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취한다.
- 영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 한다.
- 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.

이달의 식품- 단호박

단호박은 위장병에 효과 만점 !



단호박은 단맛을 내는 식품으로 위장이 허약한 사람에게 아주 좋다. 잘 익은 단호박 속을 파내어 버리고 흑설탕을 넣어 푹 삶은 단 호박 물은 몸의 붓기를 가라 앉히며 다이어트에도 좋다. 호박은 노화를 방지하고 항암효과가 아주 좋아 3대 항암 채소로 불리어지고 있다.

여름 이겨내는데 도움 되는 식품

- 비타민B1(티아민)이 많고 식초로 만든 음식 : 보리, 콩, 팥, 돼지고기, 오이냉국, 도라지생채
- 간식은 자연식품으로 : 토마토, 수박, 자두, 살구, 감자크로켓, 감자범벅, 양상추샐러드



여름에 배 아플 때 매실이 좋아요

- 매실은 알칼리성 식품으로 과육이 전체의 85% 정도를 차지하며, 주 성분은 탄수화물로 당분이 10% 정도로 다량의 유기산을 함유한다.
- 매실에 함유되어 있는 유기산은 구연산, 사과산, 주석산, 호박산 등으로 특히 구연산의 함량이 많다.
- 매실에는 칼륨 성분이 풍부하며 β-카로틴을 함유하고 있어 면역력을 증강에 도움을 준다.



절기 이야기 (8월)

1. 말복(8/14) - 복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마려하여 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.