



채소랑 과일이랑



열매채소

열매를 먹는 채소

오이, 호박, 참외, 토마토, 가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소

잎과 줄기를 먹는 채소

배추, 상추, 시금치, 썩갓, 양배추, 취나물, 파슬리, 깻잎, 셀러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소

뿌리를 먹는 채소

우엉, 연근, 당근, 양파, 무, 마늘, 도라지 등

언제 제일 맛있을까?



봄



여름



가을



겨울



채소랑 과일이랑

우리 몸을 활기차게 해주고,
병에 잘 걸리지 않게
도와 주어요!

식이섬유소가 들어있어
변비를 예방해주어요!



무기질
비타민
섬유소
수분



피부를 매끈매끈하게 해주어요!

무기질이 풍부해요!

여름철 영양관리

- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취한다.
- 식욕을 돋우기 위하여 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취한다.
- 영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 한다.
- 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.

절기 이야기 (7월)

소서(7월7일)

소서는 '작은 더위'라 불리며, 이때를 중심으로 본격적인 더위가 시작된다.(썩벼무리)

초복(7월16일), 중복(7월26일)

삼복(초복, 중복, 말복)은 중국 진(秦)나라 때부터 시작되었으며, 일년 중 무더위가 가장 기승을 부리는 시기여서 삼복더위라는 말이 생겨나기도 했다.

대서(7월23일)

무더위를 삼복으로 나누어 소서와 대서라는 큰 명칭으로 부른 것은 무더위에 대한 경각심을 깨우쳐 주기 위함이다.