

## 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<br>통조림 | 사과, 배,  바나나 |
|  토마토  | 배추,  오이, 무  |  돼지고기  | 해조류, 생선류   |
|  게,  새우  | 두부,  육류     |  밀   |  쌀로 만든 음식   |

### 식품 알레르기 예방 방법

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <br>알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요. | <br>식품구입 시 표시사항을 확인해요. | <br>외식 시 알레르기 식품을 배달라고 주문해요. | <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다.</li> <li>※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.</li> <li>※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.</li> </ul> |
|---|---|---|--|

### 우리학교 안심쿠렁

## 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 이용하며 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

구이

### 올바른 튀김 조리하기

튀김

- 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.

### 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