

부족한 비타민D를 보충하려면?

이달의 소식

- 성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 $10\mu\text{g}$, 9세 미만 $5\mu\text{g}$, 65세 이상 노인은 $15\mu\text{g}$ 입니다.
- 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.
- 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!
- 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

<하루 권장량을 섭취하려면?!>



- 고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다.
- 코다리, 멸치 등 햇볕에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

우리학교 안심쿠킹

식혜



●재료 준비 (4인 기준)

- ◆ 백미 75g(밥 두 공기): 원하는 밥알의 양만큼 사용
- ◆ 생수 4L: 한 번 끓이기 때문에 정수물이 아니어도 됨
- ◆ 설탕 250g: 개인 취향에 따라 가감
- ◆ 엿기름가루 500g

●만들어 볼까요?

1. 밥을 고슬고슬하게 지은 후 식힌다.
2. 엿기름가루에 물을 부어 고루 섞고, 주무른 후 체반 또는 면보를 이용해 짜내 엿기름물을 거른다.
3. 전기밥솥에 1과 2, 그리고 설탕 50g을 넣고 보온 6~8시간 설정하여 돌린다.
(밥알이 미끄럽지 않고 꼬들하게 잘 말리면 발효 끝!)
4. 냄비에 옮겨 담고 센 불에서 팔팔 끓인다. 설탕을 넣어 단맛을 조절한다. 불을 끄고 식힌다.

▶ 취향에 따라 잣, 계피, 단호박 등을 넣어도 좋습니다!

흥미진진 식품 이야기

원리를 알고 먹으면 더 달콤한

식혜



엿기름(썩든보리)

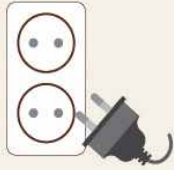
← 밥알 독 녹말 분해!

그래서 달아짐!!

냉장고를 부탁해!

청소 · 소독

냉장고 청소



• 냉장고 전원차단



• 식재료제거
• 선반을 분리하여
세척제로 세척·헹굼



• 성에 제거
• 흐르는 물로 내부 세척



• 스펀지에 세척제 묻혀
닦은 후 젖은 행주로
세제를 닦아 냄



• 마른 행주로 닦아 건조
선반을 넣은 후
소독제로 소독

Tip!!

* 냉장고 관리

• 고드름

- ① 냉동실 상부에 고드름이 생기면 ▶ 도어가 잘 닫혀있는지 확인
- ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
- ③ 냉장고 내 공기 순환 잘되도록 냉기 입출구가 막히지 않게 보관하고 뜨거운 음식은 반드시 식혀서 보관

• 고무패킹

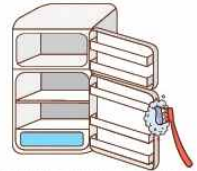
- ① 도어 사이 고무 패킹 주변에 이슬이 맺히면 ▶ 고무패킹 틈새가 벌어졌는지 확인
- ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
- ③ 고무 패킹 빠져있는 경우 ▶ 손가락으로 고무패킹 꺾꾹 눌러 홈 안으로 밀착



Tip!!

* 냉장고 보관

- 보관 용량은 찬 공기 원활한 순환 위해 70% 이하 유지
- 대용량 제품 나누어 보관 시 제품명과 유통기한 반드시 표시
- 식재료는 유통기한 보이도록 진열
- 냉장고 문의 개폐는 신속하게 최소한으로 함



냉장고 소독

소독은 병의 감염이나 전염을 막기 위해 열·화약약품 등으로 병원성 세균을 죽이는 작업
기구 등 표면 위에 식품·먼지 등이 있는 경우 소독제 효과 떨어지므로 반드시 세척 후 소독



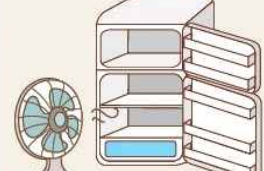
• 소독액 조제
2ℓ생수1통 +
유한락스10ml(뚜껑1개)



• 농도확인: 200ppm



• 소독: 분무기를 이용해
소독제를 뿌려 소독



• 건조: 소독액이 완전히
휘발되도록 건조 후
식재료를 넣는다.

주의사항

- 식품의약품안전처에서 식품첨가물로 인정한제품인지 확인
- 개봉된 원액은 소독력이 감소되므로 30일주기로 사용 중인 소독제 교체
- 소독액은 매일 제조하여 즉시 사용하고 남은 소독액 폐기
- 소독은 세척 후 실시하여야 하며, 소독 후 절단 작업 시행