



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

2월 영양소식

전주만성초 제212호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988

★ 추운 겨울, 몸을 따뜻하게

해주는 ‘히트푸드’ ★

옷을 두껍게 입으면 추위를 피할 수 있지만 몸 자체가 차가운 사람은 어떻게 입어도 추운 기운을 면할 수 없습니다.

사람의 체온은 일정하게 유지되어야 질병으로부터 몸을 보호할 수 있어요. 체온이 떨어지면 혈액순환과 소화기의 움직임이 원활하지 못하고 면역력이 약화됩니다. 아무리 두껍게 입어도 춥다면 몸을 따뜻하게 해 주는 성질을 지닌 **히트푸드(heat food)**를 섭취해 근본적인 원인을 해결해봅시다!!

☆히트푸드의 종류

우리 몸을 따뜻하게 해 주는 히트푸드는 강한 맛을 내는 것이 많아요. **양파, 생강, 마늘, 고추** 등이 대표적인 예라고 할 수 있어요. 이 외에도 **율무, 겨자 잎, 인삼, 홍삼, 부추, 단호박, 참쌀, 닭고기, 파, 양파, 계피, 썩, 꿀** 등이 있어요. 이 식품들은 다른 식품과 함께 조리해 섭취 하거나 차로 만들어 꾸준히 마시면 몸을 따뜻하게 하는데 도움을 줍니다.^^

☆히트푸드의 구별 방법

식품을 따뜻한 성질, 차가운 성질 두 가지로 나눈다면 종류가 어마 어마 할 것입니다. 식품의 성질을 모를 때는 **색깔**로도 대략적인 구분이 가능합니다. 따뜻한 성질의 식품은 **붉거나 검은색**을 띄는 경우가 많고 채소의 경우 땅에서 자라는 것이 많습니다. 반면 차가운 성질의 식품은 대부분 **회고 푸른색**을 띄면 수분이 많습니다. 쉽게 예를 들면 **고구마, 토마토, 생강** 등은 **따뜻한 성질**을 띄며 **수박, 오이, 참외** 등은 **차가운 성질**을 갖고있어요.^^



🎵 소금이 중요한 밥상 이야기 🎵

-삼삼한 조리법!

(나트륨 사용량 줄이기)

- 천연조미료 사용하기

버섯가루, 멸치가루, 다시마가루, 북어가루, 들깨가루 등의 천연조미료를 사용하여 조리하기

- 향미채소 사용하기

깻잎, 썩갓, 미나리, 마늘, 양파, 파 등의 향미채소를 사용하여 조리하기

- 저염간장 만들기

[재료] 간장 2컵, 청주 1컵, 황태가루 3큰술, 사과 간것 2/3컵, 레몬 1/2개, 다시마 국물 2/3컵

[방법]



1. 레몬을 제외한 모든 재료를 넣고 끓인다.
2. 끓어오르면 불을 끄고 레몬을 넣어 그대로 식힌 후 레몬만 건져낸다.

-음식 고유의 맛 살리기

- 육류 조리시 조림보다 구이나 찜으로 제공한다.
- 고기 밑간에 소금대신 깨소금, 허브, 올리브오일, 과일즙을 활용한다.
- 고기는 채소와 함께 먹어 나트륨 배설을 돕도록 한다.
- 생선 조리시 소금을 뿌리지 않은 생선을 구입하고, 생선을 물에 담가 소금기를 제거한다.
- 김은 소금뿌리지 말고 들기름에 굽는다.
- 물미역, 파래 등은 미지근한 물에 충분히 불려 씻어 소금기를 빼고 먹는다.
- 가공식품을 물에 담가 소금기와 식품첨가물을 제거한다.

바로 찾은 감기의 예방은
면역력 강화~!





2월 학교급식 식단 안내



						2/8 국 설날명절 친환경발아현미밥 닭고기미역국 5.6.13.15. 등갈비바베큐 5.6.10.12.13. 옥수수참치달걀말이 1.5.13. 배추겉절이 9.13. 배추김치/총각김치 9.13. 미니보스돈도넛 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 630.9/31.7/102.6/3.5
2/11 월 친환경찰기장밥 육개장 13.16. 통살방어스테이크 5.6.12.13. 우엉어묵볶음 1.5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 갯잎양념장아찌 딸기 에너지/단백질/칼슘/철분 517.3/17.8/130.3/3.4	2/12 화 친환경차수수밥 낙지연포탕 5.13.18. 오리불고기 5.6.13. 골뱅이야채무침 5.6.13.18. 친환경상추쌈+오이고추 5.6. 배추김치/깍두기 9.13. 삼색꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 590.5/23.6/106.3/3.6	2/13 수 수다날 친환경차조밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 수제등심돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 배추김치/총각김치 9.13. 양배추쌈&우렁쌈장 5.6.18. 뽕떡복숭아 1.2.5.11. 에너지/단백질/칼슘/철분 598.7/22.9/137.5/3.1	2/14 목 졸업식 			

♥ 알레르기 정보 ♥

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→식생활관 소식



☺ 독감주의보! 비타민 반찬으로 예방하세요!! ☺

감기 예방에는 워니워니 해도 비타민C가 제일 효과적이다. 식사를 자주 거르면서 잘 쉬지 못하고 과로하게 되면 심중팔구는 독감에 걸리기 쉬우므로 규칙적인 식생활과 생활법으로 미리미리 예방하세요!

★ 감기에 좋은 식품 베스트5 ★

▶ 도라지

도라지의 사포닌성분은 가래해소에 효과가 있다. 또한 기침감기나 전신피로에 효과가 있는 식품으로 혈당 강하작용과 콜레스테롤을 낮추는 작용을 한다.

▶ 브로콜리

레몬의 2배에 해당하는 비타민C를 함유하고 있는 건강채소, 하루에 브로콜리 100g을 먹으면 비타민C 하루필요량 섭취.

▶ 무

소화를 돕는 아밀라아제가 풍부한 무는 뿌리와 껍질에 비타민 C가 풍부하고, 무청에는 카로틴, 비타민C, 칼슘 등이 풍부하게 들어있다.

▶ 미나리

철분과 식이섬유가 풍부한 미나리 향 성분은 발한작용을 하기 때문에 추위를 견디게 하고 수족냉증을 막아준다. 미나리의 비타민C는 바이러스에 대한 저항력을 길러줘 감기예방에 좋다.

▶ 비타민C 과일 (오렌지, 귤, 키위, 감)

비타민C가 풍부한 과일들을 자주 먹으면 몸 안에 바이러스에 대한 저항력이 길러진다. 신선한 과일 섭취는 가장 건강한 비타민C를 먹는 방법이다.

