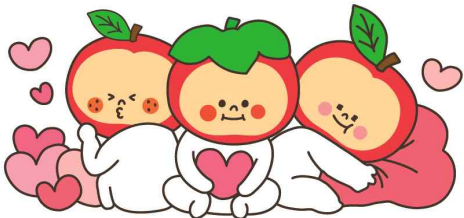


사과데이

더불어 함께 행복한 사이좋은 사과데이

사과데이 (Apple day)는...



사과가 풍성한 계절인 10월에 서먹한 둘(2)이 사(4)과하고 화해하는 날을 말합니다. 나로 인해 마음 아팠을 친구, 부모님, 선생님께 사과(sorry)하고 그 징표로 사과(Apple)를 주고받는 기회를 가짐으로써 서로 존중하고 배려하는 나눔의 분위기를 조성하여 학생, 교사, 가족 간의 소통과 화합의 계기가 될 것이며, 화해와 용서를 통해 건전한 학교문화를 조성하고 폭력 없는 행복한 학교를 만듭니다.

사과의 영양 정보

붉은 껍질 속 비밀~ 칼륨, 유기산, 섬유소, 플라보노이드가 풍부한 Red Food 사과! '아침에 먹는 사과는 보약과 같아서 하루 사과 한 개만 먹으면 의사가 필요 없다'는 미국 속담처럼 영양이 풍부한 사과의 영양에 대해 알아보시다.

1. 붉은색 껍질 속 항산화물질

사과의 붉은색 껍질 속에 캄페롤과 케르세틴이라는 플라보노이드계의 색소 성분이 유방암 세포에 영양을 공급하는 혈관의 단백질 성분을 차단해 암이 더 이상 자라지 못하도록 하는 역할을 하여 유방암을 예방하는 효과가 있습니다.

2. 다량의 식이섬유, 펙틴 함유

사과는 식이섬유와 펙틴을 많이 함유하고 있어 장운동을 원활히 하여 소화 흡수를 돕고 장을 깨끗하게 해줍니다. 또한 장벽에 젤리 모양의 막을 만들어 유독성 물질의 흡수를 막고 이상발효도 방지하여 장을 건강하게 해줍니다.

사과 껍질 활용하기 Tip

찌든 기름때나, 냄비 바닥에 음식이 까맣게 붙어붙었을 때, 무조건 벗기려고 하면 무척 힘이 듭니다. 이때, 사과 껍질을 넣고 10분 정도 끓인 뒤, 냄비를 살짝 끓으면 탄 부분이 깨끗이 제거됩니다. 이것은 **사과 껍질 속 유기산**이 탄 성분을 분해하기 때문입니다. 설탕이나 가루 조미료가 오래되어 굳거나 덩어리가 생긴 경우, 사과 껍질과 함께 하루 정도 밀봉해 두면 내용물이 부드럽게 풀리게 됩니다.

3. 사과속의 비타민 C

사과에 함유된 비타민 C의 대부분은 껍질과 껍질 바로 밑의 과육에 많습니다. 그래서 사과를 껍질째 먹어야 비타민C의 섭취를 증가시킬 수 있습니다.

4. 사과는 아침에 먹는게 좋다.

아침에 먹는 사과는 위의 활동을 촉진해 소화 흡수를 돕고, 사과의 비타민이 간에서 활성화 되는데 최소 4~5시간이 걸리므로 사과의 효과를 제대로 보게 합니다. 성질이 차고 섬유질이 많은 사과를 밤에 먹으면 장을 자극해 배변과 위액분비를 촉진하기 때문에 뱃속이 불편하거나 속이 쓰릴 수 있습니다.

5. 그 밖의 사과의 효능

- 비타민 C와 B군이 많아 면역기능을 강화하고 독감을 예방합니다.
- 몸에 잘 흡수되는 과당과 포도당이 많아 생활의 활력을 줍니다.
- 사과산, 구연산 같은 유기산을 풍부하게 함유하고 있어 혈액을 맑게 해줍니다.
- 기분을 상쾌하게 하여 피로회복에 도움이 됩니다.



제철 식재료

맛있게 다이어트를 돕는

고구마



영양 이야기

세계보건기구(WHO)가 정한 3대 면역식품 중 하나인 고구마는 탄수화물 식품 중 각종 무기질, 비타민 등 항산화 성분이 풍부한 음식이다. 비타민 A의 전구체인 베타카로틴과 안토시아닌이 풍부해 면역력을 높이고 암세포 발생을 억제한다. 또한 식이섬유가 많아 장운동을 촉진하여 다이어트와 변비 예방에 효과적이다.

식재료 활용 꿀팁

표면이 매끄럽고 모양이 고르며 조직이 단단한 것이 좋고, 들어봤을 때 무게감이 느껴지고 속이 알찬 것을 고른다. 고구마를 굽거나 찌기 전 양 끝을 자르면 수분이 빠지면서 단맛이 높아진다. 고구마를 먹을 때는 김치나 동치미와 함께 먹으면 무 속의 디아스타제가 소화를 도와준다.

자연이 인간에게 준 최고의 선물

김



영양 이야기

일반 해조류에 비해 단백질 함량이 매우 높은 고단백 식품으로 미역과 함께 한국의 슈퍼푸드로 불리며, 다양한 무기질이 함유된 알칼리성 식품으로 남녀노소 누구나 좋아하는 해조류이다. 칼륨과 식이섬유는 성인병 예방에 도움을 주며, 비타민A가 다량 함유되어 눈 건강에도 좋다.

식재료 활용 꿀팁

이물질이 없고 신선하며 빛깔은 검으며 윤기가 흐르는 것을 고르는데, 불에 구우면 청록색으로 변하는 것이 좋다. 오랫동안 맛있는 김을 먹으려면 잘 밀봉해서 직사광선과 습기가 없고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋으며, 한지나 종이로 한 번 싸서 비닐에 담아 냉동실에 보관해도 맛과 향이 오래 유지된다.

제철 식재료로 만드는 요리



고구마
치즈구이



고구마
맛탕



고구마
케이크



김밥



김
달걀말이



김부각