



전통차는 이렇게 마십니다~

- 우선 물을 끓이면서 다구를 정돈합니다.
- 물식힘사발, 차주전자, 찻잔 순으로 사용할 다기를 뜨거운 물로 한번 헹구는 동시에 예열을 해줍니다.
- 100C의 물을 물식힘사발에 담아 약간 식힙니다.
- 2분 정도 두었다가 잔에 따릅니다.
- 차주전자에 1인당 2g 안팎의 차를 넣은 뒤 물식힘사발에서 약간 식은(70C)정도로 물을 차주전자에 넣습니다.
- 잔에 따를 때는 한번에 다 따르지 않고, 아래쪽에서 위쪽으로, 다시 위에서 아래로 옮겨가며 조금씩 잔을 채워 색과 향과 맛을 고르게 합니다.
- 찻잔은 왼손으로 받친 뒤 오른손으로 살며시 감싸잡니다.
- 먼저 차의 빛깔을 보고, 다음 향기를 맡은 뒤 맛을 보도록 합니다.
- 한잔을 보통 세 번 정도에 나누어 마시도록 합니다.





전통차 예절

우리의 차(茶)문화는 오랜 역사를 가지고 있습니다.
하지만, 서구문화의 발달로 점차 잊혀져 가고 있는데요.
전통차를 마시고, 예절을 배우으로써 우리의 아름다운 풍습과 건강을 지키는 건 어떨까요?

다구 (차를 마시기 위해 준비하는 도구들)



* 파프리카 제대로 알기

파프리카와 피망의 차이점

: 파프리카와 피망은 비슷해 보이지만 몇가지 차이점을 보인다.

두께	색의선명도	아삭함	조리 후 당도	조리 후 질감
피망<파프리카	피망<파프리카	피망<파프리카	피망>파프리카	차이없음

싱싱한 파프리카 고르기

✓ 좋은 파프리카 고르기

꼭지가 싱싱하고 표피가 두껍고 광택이 나며 색이 짙은 것이 좋으며, 표면이 단단해야 신선한 것입니다.
하우스 재배 상품은 전반적으로 껍질이 얇으며 육질이 부드럽습니다.

✓ 나쁜 파프리카 골라내기

여름철 고온시의 상품이나 수확 후 장시간 경과한 것은 꼭지 부분부터 부패하므로 주의 해야합니다.
과실이 단단하지 못하면 시기를 놓쳐서 수확한 것이거나 저장이 오래된 것일 수 있습니다.
또한 색이 완전하지 못하고 얼룩덜룩 한 것도 좋지 않습니다.



* 색깔과 맛 영양, 어느 하나 빠질것이 없는 파프리카

일반적으로 Capsicum annuum 을 개량한 고추들이 피망이나 파프리카로 불려집니다.
피망은 프랑스어이고, 파프리는 네델란드어로 유럽에서는 파프리카와 피망은 동일한 것이라고 합니다.

파프리카의 영양과 색깔별 특징

가장 대표적인 영양소는 비타민C 입니다.

파프리카는 100g을 기준으로 비타민C가 375mg 들어 있는데, 이는 하루에 성인이 필요로 하는 55mg 보다 6.8배나 많은 양입니다.

파프리카를 먹으면 감기 예방이나 노화예방, 스트레스 해소에 도움을 받을 수 있습니다.

뿐만 아니라 비타민A, 토코페롤, 철분, 칼슘도 많이 함유 되어 있어 여성의 골다공증예방 및 피부미용에도

좋다. 영양소는 많으면서 칼로리는 100g 에 19kcal 밖에 되지 않아 다이어트 식품으로도 환영 받고

있으며, 수분함량이 높아 등산할 때 오이나 사과와 마찬가지로 갈증해소에도 좋습니다.

파프리카는 색에 따라 맛도 영양성분도 조금씩 차이가 있습니다.

*노란색 : 부드러운 맛

*주황색 : 단맛

*빨간색 : 매운맛





청소년을 위한

뇌활성 식단의 예를 소개합니다~!!



※참고:영양사도우미

메뉴

아침 쌀밥 / 애호박된장국
두부구이 / 양념장
멸치호두볶음
오이생채 / 배추김치

점심 발아현미밥
쇠고기무국
고등어조림 / 감자채볶음
참나물겉절이
배추김치 / 사과

간식 떠먹는 요구르트

저녁 검정콩밥 / 미역국
제육피망볶음 / 계란조림
시금치나물 / 알타리김치

야식 단호박스프

뇌의 에너지 '쌀밥'

포도당의 유일한 에너지는 포도당이므로,
아침에는 꼭 밥을 먹는게 좋아요!

두뇌노화 막는 '된장'

지방, 탄수화물, 무기질 등과 함께
사포닌이라는 두뇌 노화를
억제하는 성분이 들어있어요!

뇌를 보호하는 '견과류'

지방, 탄수화물, 무기질 등과 함께
사포닌이라는 두뇌 노화를
억제하는 성분이 들어있어요!

기억력 증진 '등 푸른 생선'

두뇌발달, 기억력 증진에 효과가 있어요!

피와 머리를 맑게 하는 '미역'

갑상선호르몬의 재료가 되는
요오드가 다량 함유되어 있어요!

두뇌영양공급원 '계란'

계란노른자의 레시틴이
기억력을 증진시켜요!

청소년을 위한 뇌활성 식단

청소년기에는 영양적이면서 균형 잡힌 식사를 해야 합니다. 또한 뇌활성 증진이 무엇보다 중요합니다. 평소 규칙적인 식사와 영양식단은 물론 간식 하나까지 꼼꼼하게 신경을 쓴다면 건강은 물론 두뇌회전에도 도움이 될 수 있습니다.



도움이 되는 식습관



뇌를 깨우는
아침밥



지친 기운을 복돋는
한방차



견과류



비타민



피해야 할 식습관



숙면을 방해하는
카페인



주의력을 떨어뜨리는
인스턴트식품



민감한 장을 자극하는
찬 음식





음식물쓰레기, 어떻게 버려야 할까요?

♻️ save the earth

♻️ 가정에서 음식물쓰레기는

- 물기를 꼭 짜서 버려야 합니다.
- 음식물쓰레기는 수분이 많아서 버릴 때, 모을 때, 운반할 때 물이 많이 나와 주변 환경을 오염시킵니다.
- 특히, 수분이 많은 수박껍질 같은 과일껍질 등은 어느 정도 말린 후 버립니다.
- 가정이나 식당 등에서 음식물 쓰레기를 꼭 짜서 버리면 염분이 감소되어 사료나 퇴비 등으로 사용하는데 좋습니다.
- 굴껍질 등은 완전히 썩는데 6개월 정도 걸리며, 빨래 삶는데 넣으면 표백효과가 있습니다.
- 음식물쓰레기가 아닌 것 : 비닐(봉지 등), 병뚜껑, 나무이쑤시개, 종이, 호일, 빨대, 일회용품, 플라스틱, 고무장갑, 쇠붙이, 숟가락, 젓가락, 유리조각, 금속류 등

♻️ 가장 많이 나오는 쓰레기의 비율

- 가정 음식물 쓰레기가 약 50%
- 사무실 종이류가 약 50%
- 음식점 음식물 쓰레기가 약 75.9%



아워홈
OURHOME

출처 : 환경부



카페인 과잉 섭취시

카페인이란?

질소를 포함하고 있는 알칼로이드 화합물
현저한 생리적 효과를 나타내는 물질로 차, 커피, 과라나, 마테차나무, 콜라나무 열매, 카카오 등에서 얻는다. 카페인은 뜨거운 물보다 유기용매에 잘 녹지 않는다.
냄새는 없고 쓴맛이 나며 분말 커피에는 무게비로 0.75~1.5%정도의 카페인이 들어 있다.

카페인 함유 식품 카페인양(mg)

녹차아이스크림 1통 - 308.01mg

탄산음료 1캔 - 38.78mg

탄산음료 1개 - 38.78mg

녹차티백 1개 - 31.43mg

다크초코릿 1봉지 - 29.14mg

홍차음료 1개 - 26.6mg



카페인 과잉 섭취시

불안, 메스꺼움, 수면장애, 가슴 두근거림 등을 일으키며, 지속적으로 과잉섭취 할 경우 카페인 중독증이 생길 수 있어요.

카페인 섭취량 줄이는 다섯가지 방법

>청소년은

1. 커피우유 대신 흰우유를 마시자
2. 콜라 대신 과일 주스를 마시자
3. 목이 마를 때는 녹차 대신 물을 마시자
4. 졸릴 때는 커피 대신 간단한 체조를 하자
5. 영양성분 확인하여 카페인이 들어 있는지 확인하고 먹자