학교 급식에는 어떤 식재료가 쓰일까?

식재료 탐구생활

다양한 식재료 정보를
함께 알아보아요~

식재료 정보, 왜 알아야 할까요?

식재료의 효능

'효능'이란 '효험을 나타내는 능력'을 의미합니다.
식재료별 함유된 영양소가 다르기에
특정 식품 섭취 시 발생하는 효능은 다양할 수 있습니다.

식재료 활용법

식재료별로 활용 시 좋은 레시피가 다를 수 있습니다.
또한, 조리를 하며 고려해야 하는 등 식재료별로
다양한 활용법을 알아두면 영양 손실을 적게 하여 섭취할 수 있습니다.

출처: 네이버 국어사전

피부미용과 다이어트에 좋은

단호박

✿ 단호박, 어디에 좋을까요?

단호박은 이뇨작용을 촉진시켜 붓기를 없애주고 인체 독성물질을 해독하는 효과가 있으며 우리 몸속에서 소화를 촉진시키는 무기염류가 풍부하여 몸을 따뜻하게 해 주는 작용이 있습니다.

✿ 단호박은 이렇게 즐기면 좋아요.

일반적으로 튀겨먹거나 쪄먹는 방법 이외에 떡을 만들거나 호박김치, 호박선 등의 재료로도 이용하기도 하고 엿류, 건조류, 즙류, 단호박류, 반찬류 및 기타류의 재료로 활용할 수 있습니다.

갈증 해소에 도움이 되는

참외

✿ 참외, 어디에 좋을까요?

참외는 수분함량이 높고 비타민C가 많아 미백효과가 뛰어나고 노화방지를 할 수 있습니다. 또한 몸속의 암세포 증식을 줄이고 빈혈을 예방하기 위한 필수 영양소인 엽산이 풍부하게 함유되어 있습니다.

✿ 참외는 이렇게 즐기면 좋아요.

껍질을 제거하고 생과일로 먹거나 주스로 만들어 먹을 수 있습니다.

출처: 농촌진흥청 농식품올바로

식욕부진 피로할 때 좋은

무

✿ 무, 어디에 좋을까요?

속이 더부룩하거나 소화가 안될 때 무를 먹으면 소화가 잘 된다는 이야기가 있습니다. 무에는 디아스타제와 페루오키스타아제라는 효소가 있어 위통증과 위궤양을 예방해주고, 항산화 작용도 탁월해서 암과 같은 큰 질병을 억제해줍니다.

✿ 무는 이렇게 즐기면 좋아요.

무의 상단은 햇볕에 닿아 단맛이 많아서 생채나 샐러드로 이용하면 좋습니다. 중간부분은 국이나 조림, 하단은 매운맛과 쓴 맛이 나서 볶음으로 먹으면 좋고, 껍질과 함께 먹으면 비타민C도 챙길 수 있어 피로회복에 좋습니다.

노폐물 배출에 좋은

마늘

✿ 마늘, 어디에 좋을까요?

마늘의 매운맛과 독특한 향은 황(S) 물질이 포함된 영양성분이 있기 때문입니다. 이 성분이 강력한 항암, 항산화 작용을 하게되며, 노폐물 배출을 도와 혈액을 맑게 해주고 혈관 장벽을 튼튼하게 만들어 줍니다.

✿ 마늘은 이렇게 즐기면 좋아요.

마늘은 거의 모든 음식에 향신료처럼 쓰입니다. 음식의 맛을 풍부하게 만들어주기 때문이죠. 요리 재료로 사용하거나, 마늘을 주재료로 하는 장아찌와 초절임 같이 자극적인 냄새와 향을 줄이고 기능성은 보존하는 형태로 섭취합니다.

출처: 농촌진흥청 농식품 올바로

식욕부진 피로할 때 좋은

북어채

✿ 북어채, 어디에 좋을까요?

명태를 말려서 만든 북어채는 양질의 단백질이 풍부하면서도 지방질이 적습니다. 또한 맛이 담백하고 아미노산 성분이 풍부하여 간을 보호해 줍니다.

✿ 북어채는 이렇게 즐기면 좋아요.

북어채는 시원한 탕, 국, 무침 등 다양한 요리로 이용됩니다. 단백질이 풍부한 북어는 콩나물과 같이 먹으면 부족한 비타민을 보충할 수 있습니다.

노폐물 배출에 좋은

닭고기

✿ 닭고기, 어디에 좋을까요?

닭고기는 고단백 식품으로 필수아미노산이 풍부하여 두뇌성장을 돕고, 간장의 해독작용, 콜레스테롤 합성 또는 분해, 지방간 예방, 항동맥경화, 정력 감퇴 예방에 효과가 있습니다. 또한 불포화지방산이 풍부하여 암, 동맥경화, 심장병 등의 예방을 돕고 콜레스테롤 수치를 낮춰 줍니다.

✿ 닭고기는 이렇게 즐기면 좋아요.

닭고기는 껍질과 기름을 제거하며 칼로리가 낮아 다이어트 음식으로 적합합니다. 날개에서 가슴살은 지방이 적어 산뜻한 맛이 나므로 튀김 ,찜, 죽 등의 요리에 적합하고, 넓적다리살은 빛깔이 붉고 지방이 많아 로스트나 커틀릿 등 요리에 적합합니다.

출처: 네이버 지식백과, 농촌진흥청 농식품올바로

"골고루 섭취하는 습관을 길러요~"