



2021년
4월

학교급식소식

- 발행인 교 장
- 지 도 교 감
- 편 집 영양사
- 윗터골초등학교

• 문의처 : 영양관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

춘곤증에 도움이 되는 봄나물과 과일 채소 주스

봄이 되면 늘어난 활동량 때문에 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하고 겨우내 이를 충분히 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 춘곤증으로 나타나므로 봄에는 비타민, 단백질이 풍부한 식사를 하도록 합니다.

춘곤증에 도움이 되는 봄나물



▶▶ 냉이

냉이는 비타민 A가 풍부하며 눈 건강에 좋고 특히 피로 해소에 좋은 비타민 B1이 봄나물 중 가장 많아 춘곤증을 이기는데 도움을 줍니다.

▶▶ 달래

달래는 톡 쏘는 매운맛이 특징이며 비타민 C가 매우 풍부해 체조직의 생성과 유지에 중요한 구실을 하고 피부의 저항력을 높여 노화를 방지하는 효과가 있습니다.

▶▶ 미나리

미나리는 독특한 향미를 지니고 있는 향신 채소로 식욕을 돋우고 비타민이 풍부하며 식물성 섬유소가 장의 내벽을 자극해 장의 운동이 활발해집니다.

▶▶ 취나물

산나물의 왕이라 불리는 만큼 봄철 미각을 살려주는 취나물은 칼륨, 비타민C, 아미노산 함량이 많습니다. 어린잎 특유의 향미가 있어 데쳐서 나물로 무쳐 먹으면 입맛을 한층 높여주고 춘곤증 예방에도 좋습니다.

▶▶ 돌나물

돌나물은 돈나물이라고도 합니다. 김치로 담아 먹으면 시원한 자연의 맛을 느낄 수 있으며 「동의학사전」에는 돌나물이 전염성 간염에 좋다고 기록되어 있습니다.

【봄나물 섭취 방법】

섭취방법	봄나물 종류
생으로 먹을 수 있는 것	달래, 돌나물, 썬바귀, 참나물, 취나물, 더덕 등
데쳐서 먹어야 하는 것	두릅, 냉이, 고사리, 다래순, 원추리 등
데친 후 건조한 것	취나물, 고사리, 두릅, 썬 등

바쁜 아침 건강을 챙겨주는 과일 채소 주스

채소와 과일에는 구연산과 비타민, 무기질, 섬유질이 풍부하며 아침에 섭취 시 공복 혈당을 높여 뇌 운동을 활발하게 해주며, 전날 숙면을 취하지 못했다면 아침에 과일 채소 주스는 기분을 상쾌하게 하고 활력을 줍니다.



▶▶ 당근과 사과

당근은 비타민 A가 풍부하며 성분 중 베타카로틴은 피부와 점막을 건강하게 해주어 면역력과 저항력을 높여주며, 시력 회복에 좋습니다. 무기질과 유기산이 풍부한 사과와 함께 먹으면 더욱 좋습니다.

▶▶ 파인애플과 복숭아

파인애플의 까끌까끌한 질감이 복숭아의 부드러운 과육과 잘 어울립니다. 특히 비타민 C와 구연산이 풍부한 과일입니다.

▶▶ 케일과 셀러리

풍부한 섬유질은 장의 활동을 원활하게 해주고 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다. 셀러리의 특유의 향은 식욕을 증진시키고 신경을 안정시켜 피로를 이완시키는 역할을 하며, 또한 케일의 진한 쓴맛과 특유의 향이 의외로 무기질이 풍부한 셀러리의 강한 향과 잘 어울립니다.



▶▶ 토마토와 굴

굴의 비타민 C와 구연산은 신진대사를 촉진시켜 피로회복과 피를 맑게 해주고 속쓰림을 해소해줍니다. 1:1분량으로 갈거나 토마토를 조금 더 많이 넣어 갈면 토마토의 비타민 C와 유기산이 함께 몸의 활력에 도움을 줍니다.

▶▶ 딸기와 우유

딸기는 하루 5~6개 정도 섭취하면 비타민 C가 충족될 정도로 비타민 C가 풍부한 과일이며 신진대사를 촉진시켜 피로회복과 피를 맑게 해주며 성분 중 안토시아닌은 암 예방 및 시력회복에 좋습니다. 우유와 같이 먹으면 우유의 칼슘 흡수를 돕고 비타민 C는 철분 흡수를 도와줍니다.

