

겨울철 식재료를 알아봅시다

겨울철 우리 몸은?

- 추위로 인해 몸을 움츠리게 되고, 활동량이 부족해지기 쉽습니다. 체온을 유지하기 위해 대사 작용이 왕성해지고, 이에 따라 소화 기능이 활성화 됩니다.
- 겨울철은 난방으로 인한 건조한 실내 온도가 감기를 비롯한 호흡기 질환의 발생을 증가시킵니다.

겨울철 영양관리는 이렇게!

- 규칙적인 운동으로 낮아진 우리 몸의 체온을 올려줍니다.
- 균형 잡힌 영양 섭취와 과일, 채소 등 **비타민이 풍부한 식품**을 충분히 섭취합니다.
- 면역 관리를 위해 외출 후에는 손과 발을 깨끗하게 씻는 등 **개인 위생 관리**를 철저히 합니다.

겨울철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일

팥

- 풍부한 사포닌이 **혈중 중성지방 조절**과 **이노작용**에 도움을 줍니다.
- 비타민 B군이 풍부하여 **피로감 개선, 기억력 감퇴 예방**에 좋습니다.

배추

- 섬유질이 장 기능을 활성화시켜 **과민성대장염, 변비, 설사**에 좋습니다.
- 카로틴과 미네랄이 체액의 중화과 **고혈압 예방**에 도움을 줍니다.

시래기

- 식이섬유는 포만감을 주고 **배변활동**을 도와줍니다.
- 철분이 많아 **빈혈**에 좋고, 칼슘과 비타민 D가 풍부하여 **뼈를 튼튼하게** 해줍니다.

시금치

- 철분과 엽산이 풍부하여 **빈혈예방** 및 **태아의 뇌·척추신경 형성**에 중요한 역할을 합니다.
- 사포닌과 섬유소가 들어 있어 **변비 해소**에 효과적입니다.

유자

- 비타민 A와 C, 무기질 등이 풍부하여 **피로회복, 식욕 및 소화촉진, 감기예방**에 좋습니다.
- 칼슘이 풍부해 성장기 어린이 **골격형성**에 도움을 줍니다.

귤

- 비타민 C가 풍부하여 **피로회복, 감기와 괴혈병**에 효과적입니다.
- 껍질 안쪽의 흰 부분과 속껍질의 펙틴이 **변비와 설사 억제**에 효과적입니다.

수산물

명태

- 단백질이 풍부하고, 지방이 적어 **다이어트**에 효과적입니다.
- 비타민 A가 많아 **시력 향상**에 좋습니다.

굴

- 철, 아연 등 미네랄이 풍부하여 **빈혈예방**에 도움이 됩니다.
- 간장 기능 강화에 효과적이고, **성장기 어린이**에게 좋습니다.

꼬막

- 비타민 B군과 철분이 많아 **빈혈예방**에 좋으며, 칼슘도 풍부하여 **뼈의 발육**이 좋아지므로 **성장기 어린이**에게 좋습니다.

<농촌진흥청·농사료, 해양수산부>

시금치견과류죽먹방



재료 (유아 1인 기준)

쌀 40g, 시금치 30g, 아몬드 5g, 간장 5g, 설탕 1g, 물 15g

양념 된장 5g, 참기름 2g, 소금 0.5g

조리 TIP

- ▶ 햄, 베이컨 등을 잘게 다져 넣으면 어린이의 선호도를 높일 수 있어요.
- ▶ 아몬드가 아닌 호두, 땅콩 등을 사용해도 좋아요. ※견과류 알레르기가 있는 어린이에게 제공할 경우에는 유의하세요.
- ▶ 밥을 지을 때 흑미, 콩 등을 넣는다면 견과류의 양을 줄여주세요.
- ▶ 견과류가 눅눅해진 경우, 마른 팬에 볶아서 사용하면 더욱 고소해요.

겨울철 식재료를 이용한 레시피

 **조리시간** 약 30분

조리방법

- ① 쌀은 불려 밥을 짓는다.
- ② 시금치는 손질하여 끓는 물에 소금을 조금 넣고 데친 후 찬물에 행궤 물기를 짰 후 송송 썰는다.
- ③ 아몬드는 먹기 좋게 다진다.
- ④ 불에 밥과 시금치, 아몬드를 넣고 된장, 참기름으로 양념하여 골고루 섞는다.
- ⑤ ④를 먹기 좋은 크기로 뭉친다.