

이달의 소식

## 건강 간식, 어떻게 먹을까요?

간식은 **식사로 충족시킬 수 없는 영양소를 보충**해줍니다. 또한 정서적 만족감을 주어 청소년기 생활에 중요한 역할을 합니다. 간식 섭취는 **1일 총열량의 10~20%**가 적당합니다. 식품군별 간식의 1회 섭취량을 참고하여 건강한 간식을 선택해봅시다.

※식품군별 간식의 1회 섭취량

과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개
곡류 간식	찐감자 중 1개, 통밀식빵 1장, 씨리얼3/4컵
견과류 간식	호두 중 3개, 아몬드 18알, 땅콩 18알
유제품 간식	슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵, 요플레 1개
채소 간식	토마토 소 2개, 오이 1개

예시

간식 1. 견과류와 채소류

견과류 한 줍 125kcal  
채소스틱 1컵 20kcal



≈150kcal

간식 2. 곡류와 우유유제품류

찐감자 1개 91kcal  
요플레 1개 103kcal



≈200kcal

간식 3. 과일류와 우유유제품류

바나나 1개 160kcal  
우유 1컵 120kcal



≈300kcal

참고: 남자 청소년 간식(약 250~500kcal), 여자 청소년 간식 (약 200~400kcal)

우리학교 안심쿠킹

## 참치 주먹밥



재료 준비 (4인 기준)

참치캔 1개(200g), 밥 4공기, 양파 ½개, 실파 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

만들어 볼까요?

1. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. 실파는 송송 썰고, 검은깨는 부수거나 가늘게 채 썬다.
2. 양파는 다진 다음 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짠다.
3. 볼에 밥, 양파, 실파, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞은 다음 한입 크기로 만든다.

흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋은

# 참치

영어로는 tuna = '빠르다'라는 어원



참치는 붉은 살 생선

∴ 운동량이 많아서 산소 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는 것