

겨울철 식재료를 알아봅시다!

겨울철 우리 몸은?

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

겨울철 영양관리는 이렇게!

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

겨울철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일



팥

풍부한 **사포닌**이 혈중 중성지방 조절과 이노작용에 도움을 줍니다. **비타민 B군**이 풍부하여 피로감 개선, 기억력 감퇴 예방에 좋습니다.



시금치

철분과 **엽산**이 풍부하여 빈혈 예방 및 태아의 뇌·척수신경 형성에 중요한 역할을 합니다. **사포닌**과 **섬유소**가 들어 있어 변비 해소에 효과적입니다.



배추

섬유질이 장 기능을 활성화시켜 과민성대장염, 변비, 설사에 좋습니다. **카로틴**과 **미네랄**이 체액의 중화와 고혈압 예방에 도움을 줍니다.



유자

비타민 A와 C, 무기질이 풍부하여 피로회복, 식욕 및 소화촉진, 감기 예방에 좋습니다. **칼슘**이 풍부해 성장기 어린이의 골격 형성에 도움을 줍니다.



시래기

식이섬유는 포만감을 주고 배변활동을 도와줍니다. **철분**이 많아 빈혈에 좋고, **칼슘**과 **비타민 D**가 풍부하여 뼈를 튼튼하게 해줍니다.



귤

비타민 C가 풍부하여 피로회복과 감기, 괴혈병에 효과적입니다. 껍질 안쪽의 흰 부분과 속껍질의 **펙틴**이 변비 해소와 설사 억제에 효과적입니다.

수산물



명태

단백질이 풍부하고, 지방이 적어 다이어트에 효과적입니다. **비타민 A**가 많아 시력 향상에 좋습니다.



굴

철, 아연 등 미네랄이 풍부하여 빈혈 예방에 도움이 됩니다. 간장 기능 강화에 효과적이고, 성장기 어린이에게 좋습니다.



고막

비타민 B군과 **철분**이 많아 빈혈 예방에 좋으며, **칼슘**도 풍부하여 골격 형성 및 발육이 좋아지므로 성장기 어린이에게 좋습니다.

겨울철 식재료를 이용한 레시피

시금치 견과류 주먹밥



약 30분

재료(유아 1인 기준)

쌀 40g, 시금치 30g, 아몬드 5g, 소금 0.5g
양념: 된장 5g, 참기름 2g

조리방법

- ① 쌀은 불려 밥을 짓는다.
- ② 시금치는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 데친다. 데친 시금치는 찬물에 행구어 물기를 짜고 송송 썬다.
- ③ 아몬드는 먹기 좋게 다진다.
- ④ 볼에 밥과 시금치, 아몬드를 넣고 된장, 참기름으로 양념하여 골고루 섞는다.
- ⑤ ④를 먹기 좋은 크기로 뭉친다.

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 경우 유의하세요.
- 밥을 지을 때 흑미, 콩 등을 넣는다면 견과류의 양을 줄여주세요.
- 견과류가 눅눅해진 경우, 마른 팬에 볶아서 사용하면 더욱 고소해요.



대구광역시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

이 자료는 중앙급식관리지원센터 자료를 바탕으로 대구광역시 어린이급식관리지원센터에서 공동 개발한 자료입니다.