



중학생의 고민을 해결해 주는

아침밥

 **농림수산식품부**
Ministry for Food, Agriculture, Forestry and Fisheries

값 9,000원



9 788996 201618

ISBN 978-89-962016-1-8

발간등록번호
11-1541000-000895-01



중학생 엄마를 위한 푸드 프로젝트

중학생의 고민을 해결해 주는

아침밥

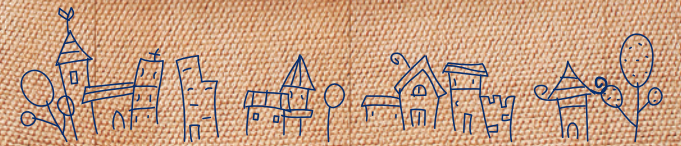
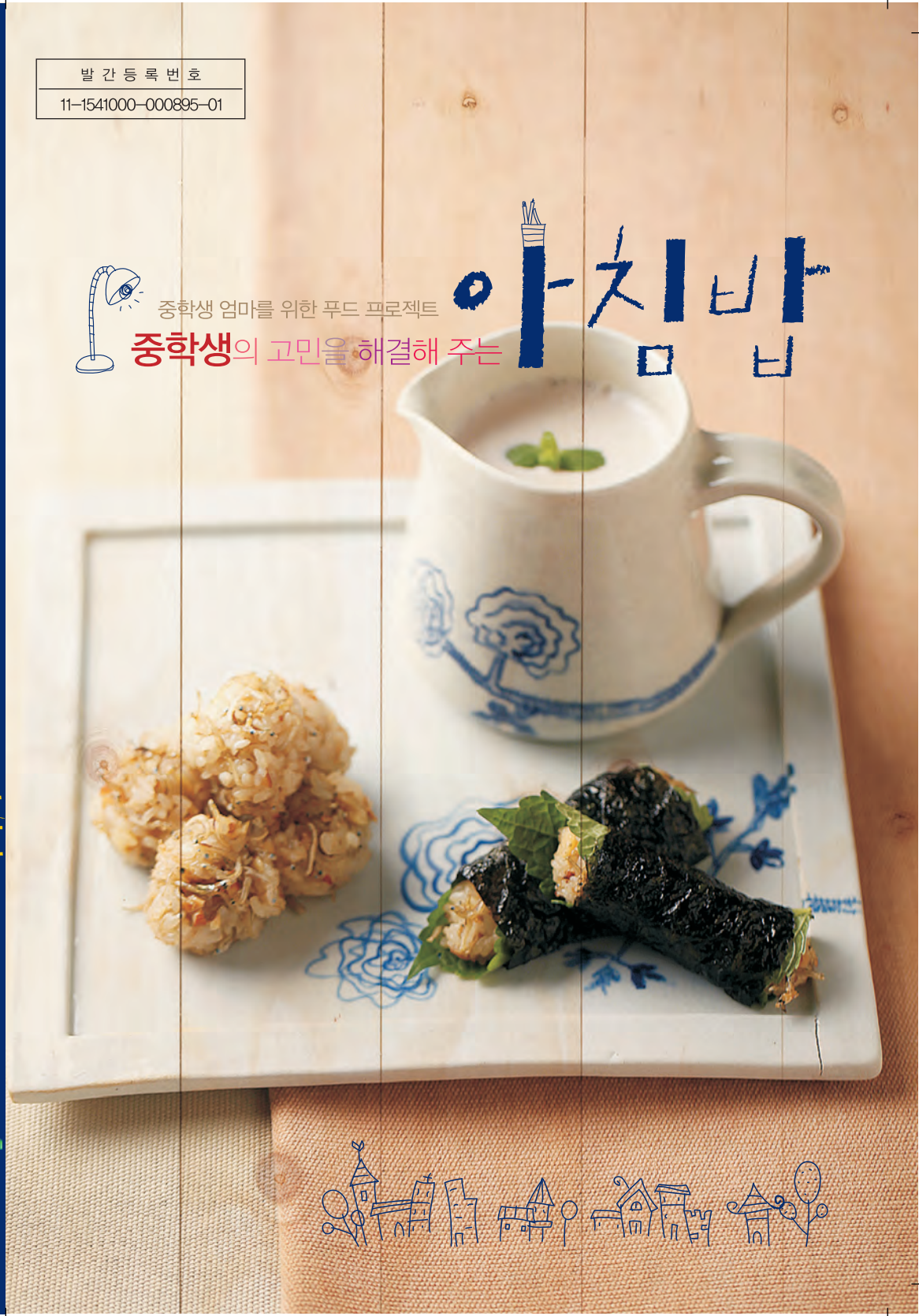
중학생 엄마를 위한 푸드 프로젝트



중학생의 고민을 해결해 주는



아침밥



중학생 엄마를 위한 푸드 프로젝트

중학생의 고민을 해결해 주는 **아침밥**



* 건강을 담아내는 아침밥

아침밥 결식은 급속히 성장이 이루어지고 공부해야 할 시기인 중학생 자녀의 성장 저하는 물론 비만 등 생활습관병 유발 뿐 아니라 학습 능률 저하로 이어져 심각한 영향을 끼친다.

특히, 국가 발전에 원동력이 되는 미래의 소중한 인적 자원인 중학생의 건강은 국가적으로도 중요하지 않을 수 없다.

“중학생의 고민을 해결해 주는 아침밥”은 단순한 요리책이 아니다.

중학생 시기에 나타나는 현상들 특히 성장 발육, 피부 미용, 아토피, 공부 등에 대한 고민의 근본 원인과 해결책을 식생활, 운동, 공부 면에서 제시하고자 하였다. 특히, 아침밥을 통해 이같은 고민을 해결해 주도록 노력하였다. 키 성장, 피부 미용, 몸매, 학습 능률을 향상 시킬 수 있는 식재료와 쌀을 이용한 아침밥 요리를 개발하였다. 바쁜 아침 시간에 준비하기 쉽도록 텀도 넣었으며, 중학생이 좋아하는 음식을 쌀과 몸에 좋은 재료를 사용하여 개발하였고, 스피디하게 아침밥을 조리할 수 있도록 쌀가공 식품을 활용한 요리도 개발하였다.

이 책의 가장 큰 특징은 개발된 요리의 영양소를 분석하여 '중학생 1일 영양 권장량'을 기준으로 과부족을 한눈에 알 수 있도록 그래프로 나타내었으며 부족한 영양소를 보충할 수 있게 '함께 하면 좋은 음식'을 제안하여 단순한 밥요리가 아닌 한 끼 식사로 메뉴를 구성하였다.

이 책을 중학생 자녀를 둔 어머니, 학교 급식 담당 교사, 가정과 담당 교사, 보건 교사, 상담 교사, 일반인, 가정 주부 또는 학생 스스로가 일상 식생활에서 활용하여 중학생의 고민을 해결하여 건강해지길 소망한다.



김미리 씬

Part 01

아침밥 그리고 중학생이 된 우리 아이 _4

Part 02

성장에 좋은 아침밥 _10

현미와플과 블루베리소스 12

쌀푸딩 14

라이스샐러드 15

김치참쌀떡말이 16

버섯밥 18

브로콜리잡곡죽 20

고구마타락죽 22

10대의 소망 _24

part 03

피부미용에 좋은 아침밥 _28

툇밥 30

밥꼬치 32

부리토 34

바나나팬케이크 36

웅심이미역국 38

라이스양배추롤 39

밥핫도그 40

사춘기의 피부관리 Tip _42

part 04

집중력과 기억력을 향상시키는 아침밥 _44

멸치견과류주먹밥 46

밥떡갈비 48

현미에너지바 50

누룽지피스샐러드 52

참치밥전 54

들깨쌀수제비 56

쌀두부선 57

밥타르트 58

한국인은 밥으로 산다 _62

contents



2011 미라클프로젝트 _64

미인계 65

육심쟁이현미떡갈비 66

쌀쌀면 67

현미파이어볼 68

쌀라드 69

라이스크림 70

누룽지마키야또 71

아이미슈 72

미초미초 73

part 05

쌀 가공 식품을 이용한 아침밥 _74

쌀가루어묵 76

쌀찐빵 77

쌀국수카르보나라 78

떡볶이그라탕 80

해물누룽지죽 82


도전!! 아침밥 _84

쌀스무디 85

밥오물렛 85

쌀가루 이용 _86



part
01
아침밥 그리고
중학생이 된 우리 아이


아침밥은 중요하다.

아침밥의 결식은

성장하고 배워야 할 시기인

중학생에게

성장, 건강, 학습 능률 면에서

마이너스 요인이 된다.

나라의 기둥이 될

중학생의 건강은

국가적으로도 중요하다.



아침밥은 전날 저녁부터 아침까지의 공복 상태인 우리 몸에 열량 및 영양소를 공급하여 활동을 시작할 수 있게 한다. 우리의 전통 식생활이 아침, 점심, 저녁 중에서 아침밥을 매우 중요시 했던 것도 이 때문이다.

“국민건강영양조사” 결과(2009년)에 의하면 10대 청소년의 아침결식률이 30.2%로 나타났다. 변화된 식생활로 3명 중 1명은 아침밥을 굶고 있는 것이다.

아침밥을 먹지 않으면 필요한 에너지나 미량영양소 및 식이섬유의 섭취가 부족하게 되고 간식의 과다 섭취로 비만이나 만성질환의 위험성이 커진다. 성장 저하는 물론 생활습관병을 유발하고 학습 능률 저하로까지 이어지는 것이다.

급속한 성장과 더불어 공부의 양도 많아지는 중학생 시기에 아침밥의 중요성은 인생의 어느 때보다도 커다란 비중을 차지한다.

우리 나라의 미래 인적 자원인 중학생의 건강은 국가적으로도 매우 중요하다.



아침밥 결식 ▶ 간식과다, 점심과식 ▶ 비만 원인

혈당 저하 ▶ 뇌 활성화 에너지 부족 ▶ 학업 수행능력 저하



아침밥의 중요성

아침밥은 건강한 하루의 시작을 알리는 종소리와 같다.

아침밥은 영어로 breakfast로 “공복(fast)을 깨다(break)” 라는 뜻이다. 전날 저녁식사 후 아침식사 시간까지 적어도 10시간 내지 12시간 이상의 공복 상태이므로, 혈당량이 최저 수준으로 떨어져 있어 기운이 없고 위 속은 텅 빈 상태에서 위산이 계속 나와 위 점막을 자극하므로 위장병의 원인이 된다. 아침밥은 하루를 시작하는 데 필요한 에너지를 공급할 뿐 아니라 씹는 동작으로 긴 잠 속에 있던 신체의 근육을 깨운다. 특히, 안면 근육의 수축 작용이 대뇌에 자극을 주어 두뇌에 활기를 준다. 건강한 아침 식사는 건강한 하루의 시작이다.

아침밥은 비만을 예방해 주고 다이어트 효과도 볼 수 있다.

아침밥 결식률이 높으면 비만 증가율이 높다. 이는 아침밥 결식 후의 과식으로 과도한 열량 섭취가 원인이라는 연구 결과(Schlundt et al., 1990)가 있다.

아침밥을 먹지 않으면 점심이나 저녁을 한꺼번에 많이 먹게 되어 위에 부담을 줄 뿐 아니라, 에너지 부족 및 아침밥 결식에 대한 보상심리로 자연히 등갯길 또는 점심 전, 후에 간식을 먹게 된다. 아침밥 결식 후 점심식사를 하면 일시적으로 혈당이 올라가지만, 3시간 후에는 공복 상태 이하로 떨어져 저혈당증이 되므로 몹시 배가 고파진다. 이 때 청소년들은 패스트푸드를 간식으로 먹게 된다. 아침밥에서 섭취하지 못한 영양을 고지방 고열량의 패스트푸드로 채워 영양 불균형이 초래되고 자연스레 비만 등 생활습관병의 원인이 되어 건강을 해치게 된다.

아침밥을 쌀과 잡곡을 섞은 밥과 국, 채소와 나물 반찬으로 구성된 전통 식단으로 먹으면 균형 잡힌 영양은 물론 천천히 소화 흡수되어 혈당 상승이 빠르지 않고 포만감을 느끼게 된다. 따라서, 과식을 막아주고 과다한 간식을 피할 수 있어 비만을 예방해 준다.

또, 아침밥으로 섭취한 칼로리는 대부분 낮 동안 활동을 위한 에너지로 소비되어 체지방으로 축적되지 않으며, 기초 대사량 및 신진대사를 높여 노폐물 배출을 촉진하고 다이어트 효과도 있다.

아침밥은 두뇌에 에너지를 공급하여 뇌를 활성화시켜 학습 능력을 높여준다.

아침밥을 안 먹고 등교했을 때, 오전 수업의 집중력이 떨어지고 주위가 산만해 진다. 그 이유는 뇌 세포가 에너지원으로 사용하는 포도당이 충분히 공급되지 못하기 때문이다. 뇌가 우리 몸에서 차지하는 크기는 약 10~12.5%지만 활동을 위한 에너지는 전체 에너지의 20%나 되고 포도당만을 에너지원으로 사용한다. 뇌가 사용할 포도당을 공급해 줄 수 있는 것은 아침밥이다. 따라서 아침밥을 먹지 않으면 학습 능력이 저하되는 것은 당연하다. 또, 쌀에는 학습 능력을 향상시켜 주고 기억력을 증진시키는 물질인 GABA가 함유되어 있다. 아침밥은 기억력, 집중력, 사고력을 향상시켜 학습이나 일의 능력을 높여준다.



아침밥은 현대인의 만성적인 질환인 생활습관병을 예방할 수 있다.

최근 들어 아침 결식을 증가와 식습관의 서구화로 인한 쌀 소비가 감소되면서 생활습관병이 증가되었다. 최근 발표된 연구 결과에 의하면, 쌀밥이 빵보다 당뇨병이나 비만을 막아주는데 더 효과적 인 것으로 나타났다.

쌀, 특히 현미에는 헤미셀룰로즈, 리그난을 비롯한 식이섬유가 풍부하여 급격한 혈당 상승을 막아 주기 때문이다. 또, 콜레스테롤과 중성 지방을 배설시켜 고지혈증을 예방하고 중금속을 비롯한 유해물질을 배출시켜 장을 청소해 주고 변비를 예방해 준다.

아침밥은 다양한 식재료로 만든 반찬으로 균형 잡힌 영양을 공급해 주는 건강식이다.

쌀밥은 주로 탄수화물로 포도당 공급을 해주고 여기에 곁들이는 반찬은 콩, 육류, 생선 등의 식품으로부터 단백질을, 채소, 버섯, 해조류 등으로부터 비타민, 미네랄 등 미량의 조절 영양소와 풍부한 식이섬유, 파이토케미컬 등 균형 잡힌 영양을 공급해 준다. 쌀밥은 서양 음식과는 달리 지방을 사용하지 않는 조리법이라 열량이 낮다. 인공 재료를 많이 사용하는 빵과 패스트푸드는 가공 및 정제 과정에서 미네랄과 비타민은 손실되어 적은 반면, 나트륨과 지방 함량이 높아 열량이 많으면서 몇 가지 영양소만이 편중되게 들어 있어 영양의 불균형을 이룬다. 그러나 우리 전통 한식은 김치 등 발효 음식이 많아 항암, 정장, 고지혈증 예방, 비만 예방 효과가 있는 건강식이다.

● 중학생이 된 우리 아이

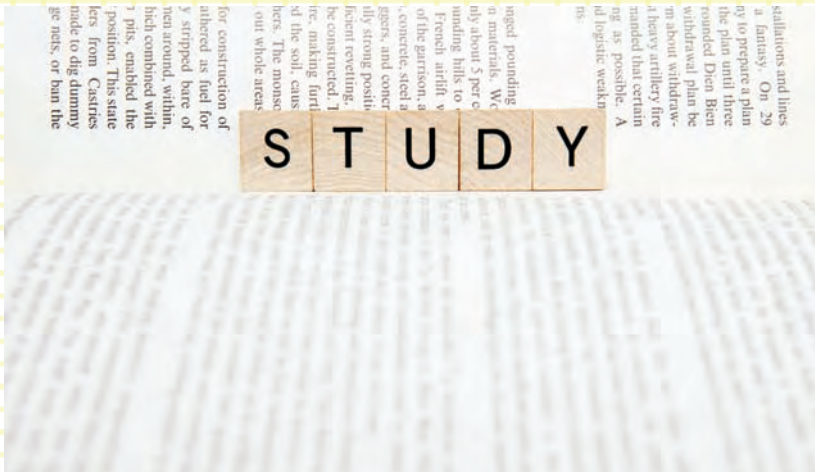
대부분의 중학생은 이미 사춘기에 접어들었다. 신체는 급속도로 성장하여 성인 같아 보이지만 정서적으로는 매우 불안정한 시기이다. 이 시기에 탄수화물과 단백질, 칼슘을 비롯하여 호르몬 생성이나 조절에 필요한 비타민, 미네랄 등 다양한 영양소를 알맞게 공급해주어야 뼈대 형성과 근육이 균형 있게 발달 성장 할 수 있다. 더불어 2차 성징의 발달도 조화롭게 이루어져 여학생은 아름답게, 남학생은 멋지게 성장한다.



우리 아이의 신체 발달!

2차 성징이 빠르게 진행되는 신체 발달 시기는 남자 12~15세, 여자 10~15세로, 체중은 성인의 50%, 신장은 20%에 해당하는 양이 증가한다. 또한, 사춘기의 뼈대는 성인의 50%가 형성된다. 이때 섭취하는 단백질과 칼슘의 양과 질에 따라 달라진다.

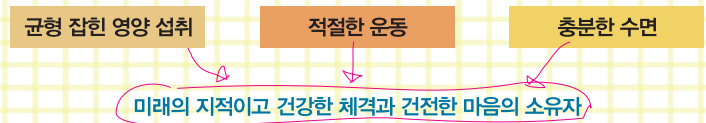
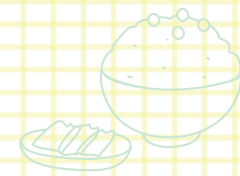
따라서 성장기 자녀가 어떤 음식을 어떻게 섭취하느냐에 따라 건강하고 이상적인 성장을 기대할 수 있다.



우리 아이의 육구.

사춘기에는 자기 주관을 강하게 내세우고 또래 집단속에서 도덕적, 윤리적 가치관 형성이 확고해지기 시작한다. 또 그 시기의 특권인양 예민하고 돌발 충동적인 행동을 나타내다가 우울해 하기도 하며, 부모와 상의하기 보다는 또래의 친구들과 방황한다. 시험공부, 정체성 등 심리적 스트레스가 많으며, 슬림(slim)한 S라인 몸매를 선호하여 과도한 체중감량, 불균형한 식습관 등으로 건강을 해칠 수 있다. 이러한 사춘기 자녀의 정서적 안정과 체력 소모의 보충을 위하여 균형 잡힌 식사와 운동을 할 수 있도록 도와주는 부모의 역할이 필요하고 중요한 시기이다.

우리 아이의 건강 중요 point !





성장에 좋은 아침밥

잘 짜여진 생활 계획, 올바른 식습관, 꾸준한 운동은
바람직한 성장의 필수 조건이다.
바른 자세와 건전한 사고로 다져진
청소년의 건강미를 그 무엇과 비교할 수 있을까...

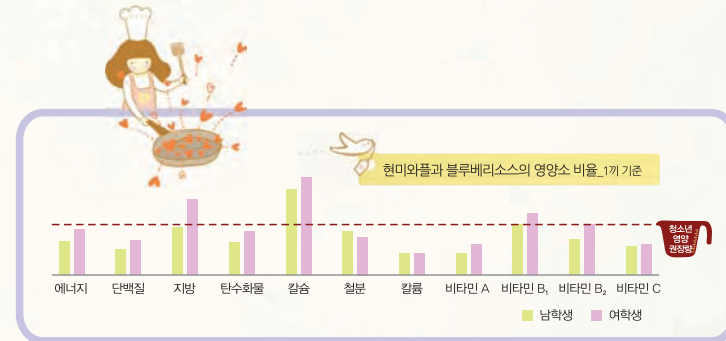


건강하고 이상적인 체형으로 가꾸기를 소망하는 청소년기에 있어서 무조건적인 체중 감량보다는 자신의 키와 체중을 체크하는 것이 급선무다. 체중 판정 결과, 자신의 체중이 이미 비만이거나 저체중이라면 자신의 습관적인 생활사를 잘 관찰하여 원인을 찾아보아야 한다. 예를 들면, 아침밥의 결식, 빨리 먹는 식습관, 짜고 매운 자극적인 음식 선호, 올바르게 못한 다이어트, 충동적이고 비계획적인 생활 등이다. 원인을 알면 반드시 계획을 세우고 실천하자! 그러면 원하는 body shape을 만들 수 있다. 체중조절 시 섭취량 조절과 운동은 꼭 따라 주어야 하는 짝꿍이다. 운동은 근육에 탄력을 주고 뼈를 튼튼하게 하며 키를 크게 해 준다.

** 중학생 1일 영양 권장량

「한국영양학회, 한국인 영양섭취기준, 2010.」

	에너지	단백질	지방	탄수화물	칼슘	철분	칼륨	비타민 A	비타민 B ₁	비타민 B ₂	니아신	비타민 C
男 12~14세	2400Kcal	90g	53.3g	390g	1000mg	14mg	3500mg	700 μ gRE	1.1mg	1.5mg	15mgNE	100mg
男 15~18세	2700Kcal	101.3g	60g	438.8g	900mg	15mg	3500mg	850 μ gRE	1.3mg	1.7mg	17mgNE	110mg
女 12~14세	2000Kcal	75g	44.4g	325g	900mg	13mg	3500mg	650 μ gRE	1.1mg	1.2mg	14mgNE	100mg
女 15~18세	2000Kcal	75g	44.4g	325g	800mg	17mg	3500mg	600 μ gRE	1mg	1.2mg	14mgNE	100mg



그래프
이렇게
보세요.

현미와플과 블루베리소스의 영양소 비율_1기 기준

'현미와플과 블루베리소스'에 함유된 영양소를 식품 성분표에 의하여 계산한 후 중학생(15~16세)이 하루에 섭취해야 하는 영양권장량의 1/3에 해당하는 양을 백분율로 표시하였어요. 남학생(■)과 여학생(■)이 섭취해야 하는 영양소의 양이 다르므로 색을 다르게 표시했어요.

※ 식품성분표
농촌진흥청 국립농업과학원 농촌자원개발연구소 제7차 개정, 2006



요리에 함유된 각각의 영양소 함량이 한끼 권장량에 도달하는지 알 수 있도록

-----으로 표시 했어요.
따라서 내가 오늘 먹은 아침밥에 함유된 영양소 중 권장량 달성선에 도달하지 못한 영양소가 있다면 점심이나 저녁에 보충하고, 만일 초과된 영양소가 열량이나 지방이라면 점심이나 저녁에 유의해서 반드시 적게 드세요. 요리별로 부족한 영양소를 보충하기 위해 **함께하면 좋은 음식**을 제안해 놓았으니 활용해 보세요.



“현미의
GABA 성분은
성장호르몬 분비를
촉진시켜
청소년의
성장발육을 도와요.
현미를
물에 불리면
GABA성분이
더욱 많이
생성 된답니다.”

현미와플과 블루베리소스

재 료

- ▣ 현미 ½컵
- ▣ 밀가루 3큰술
- ▣ 설탕 1큰술
- ▣ 소금 ½작은술
- ▣ 우유 또는 두유 ½컵
- ▣ 호두 3큰술
- ▣ 베이킹파우더 1½작은술
- ▣ 달걀 1개

블루베리소스

- ▣ 블루베리 150g
- ▣ 물 2큰술
- ▣ 녹말 ½큰술



만 들 기



- 1 생 현미를 불려 믹서로 갈고, 체에 곱게 내린다.
- 2 호두를 분마기로 빵아 잘게 부수어 준다.
- 3 현미 가루, 밀가루, 베이킹파우더, 설탕, 소금을 체에 친다.
- 4 달걀, 우유를 잘 섞은 후 ③과 호두를 넣어 잘 섞는다.
- 5 달궜진 와플기에 기름을 바르고 반죽을 넣어 5~10분 정도 구워 준다.
- 6 블루베리소스는 모두 섞어 살짝 끓인 후 뿌려낸다.



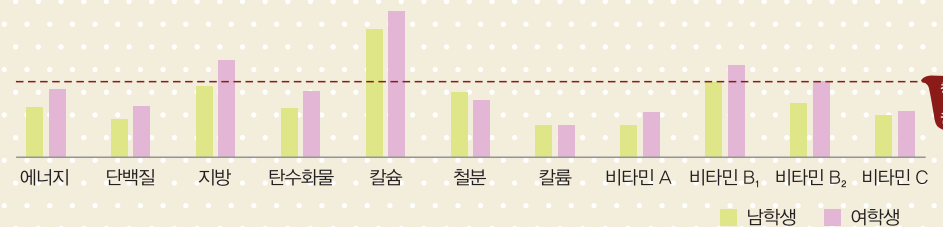
- * 사코나나 바나나를 곁여서 먹거나, 생과일과 메이플 시럽을 곁들여도 좋다.
- * 현미 가루는 방앗간에서 미리 빻아 써도 좋다.

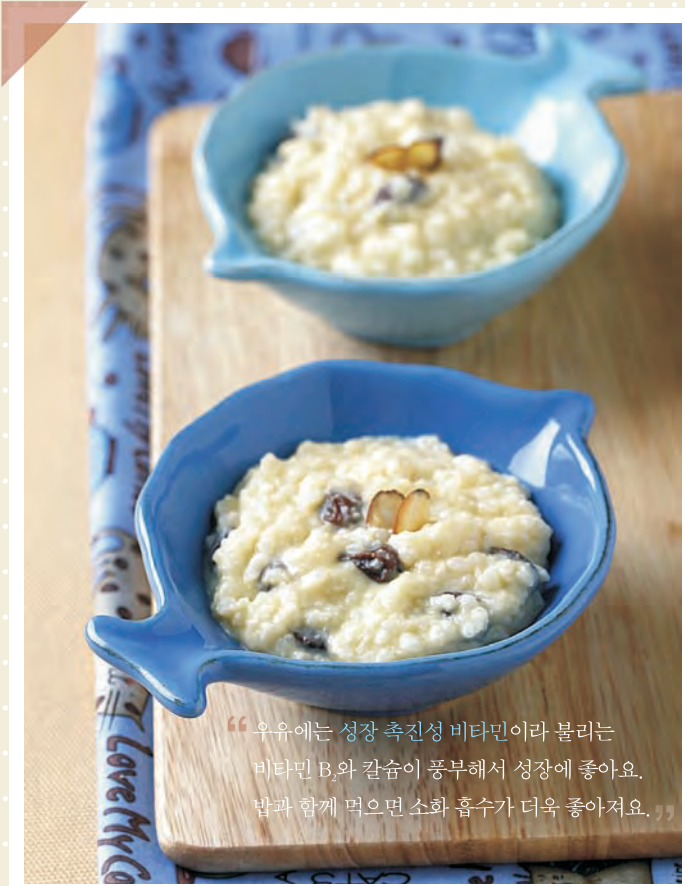
함께하면 좋은 음식 양배추사과주스

현미에는 비타민 B₂, 비타민 E, 섬유질, 미네랄이 풍부하나 산성 식품이다. 칼륨과 비타민 C가 풍부하고 알칼리성 식품인 양배추 사과 주스를 곁들여 중화시키는게 좋다.



현미와플과 블루베리소스의 영양소 비율_1개 기준





쌀푸딩

재 료

- 밥 1컵
- 우유 1½컵
- 설탕 2큰술
- 소금 ½작은술
- 달걀 1개
- 건포도 ½컵
- 버터 ½큰술
- 바닐라향 ½작은술

“우유에는 성장 촉진성 비타민이라 불리는 비타민 B₂와 칼슘이 풍부해서 성장에 좋아요. 밥과 함께 먹으면 소화 흡수가 더욱 좋아져요.”



만 들 기

- 1 냄비에 밥과 우유 1컵, 설탕, 소금을 넣고 중불에서 15~20분 끓인다.
- 2 남은 우유 1/2컵으로 달걀을 섞어서 ①에 넣고 건포도를 넣어 2분 정도 끓인다.
- 3 불에서 내려 버터와 바닐라향을 넣는다.

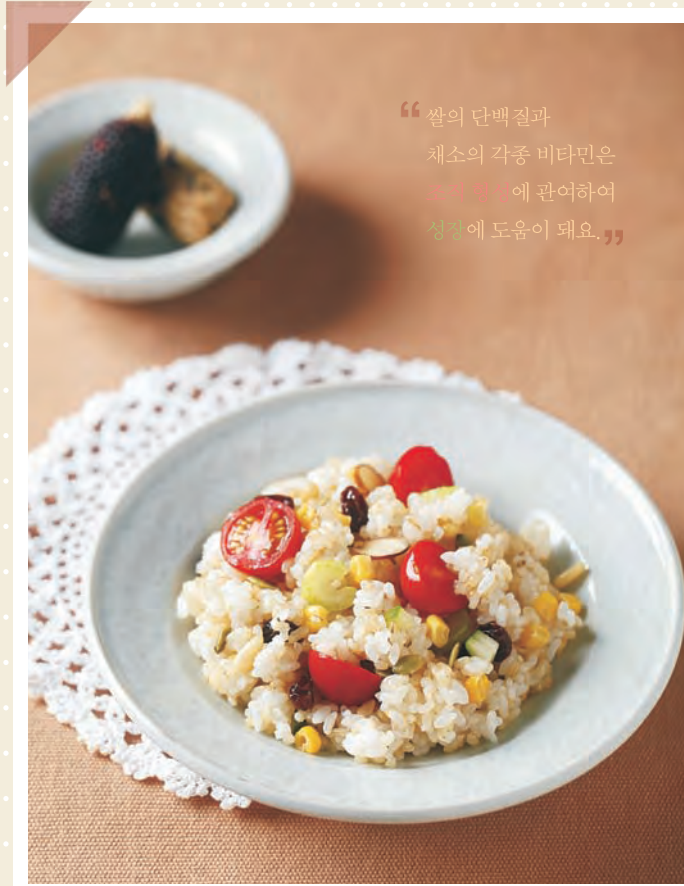
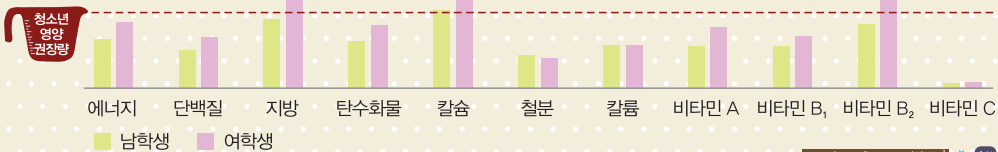


* 토핑으로 견과류를 얹어도 좋다.
* 칼로리가 걱정이 되다면 저지방 우유 사용

함께하면 좋은 음식 과일샐러드

[키위, 귤, 사과, 바나나, 플레인 요거트]
색색의 과일에는 항산화, 면역 증강 등 몸에 좋은 식물성 유용 성분이 많고, 쌀 푸딩에 부족한 비타민 C 보충에 좋다.

쌀푸딩의 영양소 비율(1끼 기준)



“쌀의 단백질과 채소의 각종 비타민은 오미향미에 관여하여 성장에 도움이 돼요.”

라이스샐러드

재 료

- 현미 ½컵
- 쌀 ½컵
- 샐러리 1대
- 방울토마토 5개
- 오이 ½개
- 말린 크랜베리 2큰술
- 옥수수 3큰술
- 잣 2큰술

소스

- 올리브유 2큰술
- 레몬즙 2큰술
- 설탕 1작은술
- 소금 약간



만 들 기

- 1 현미를 잘 불려 쌀과 함께 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
- 2 소스를 만들고 1/2 분량을 덜어 뜨거운 밥과 섞어 식힌다.
- 3 샐러리, 오이는 0.5cm 두께로 자르고 방울토마토는 반으로 가른다.
- 4 ②의 밥에 채소, 잣, 남은 소스 1/2을 잘 섞는다.



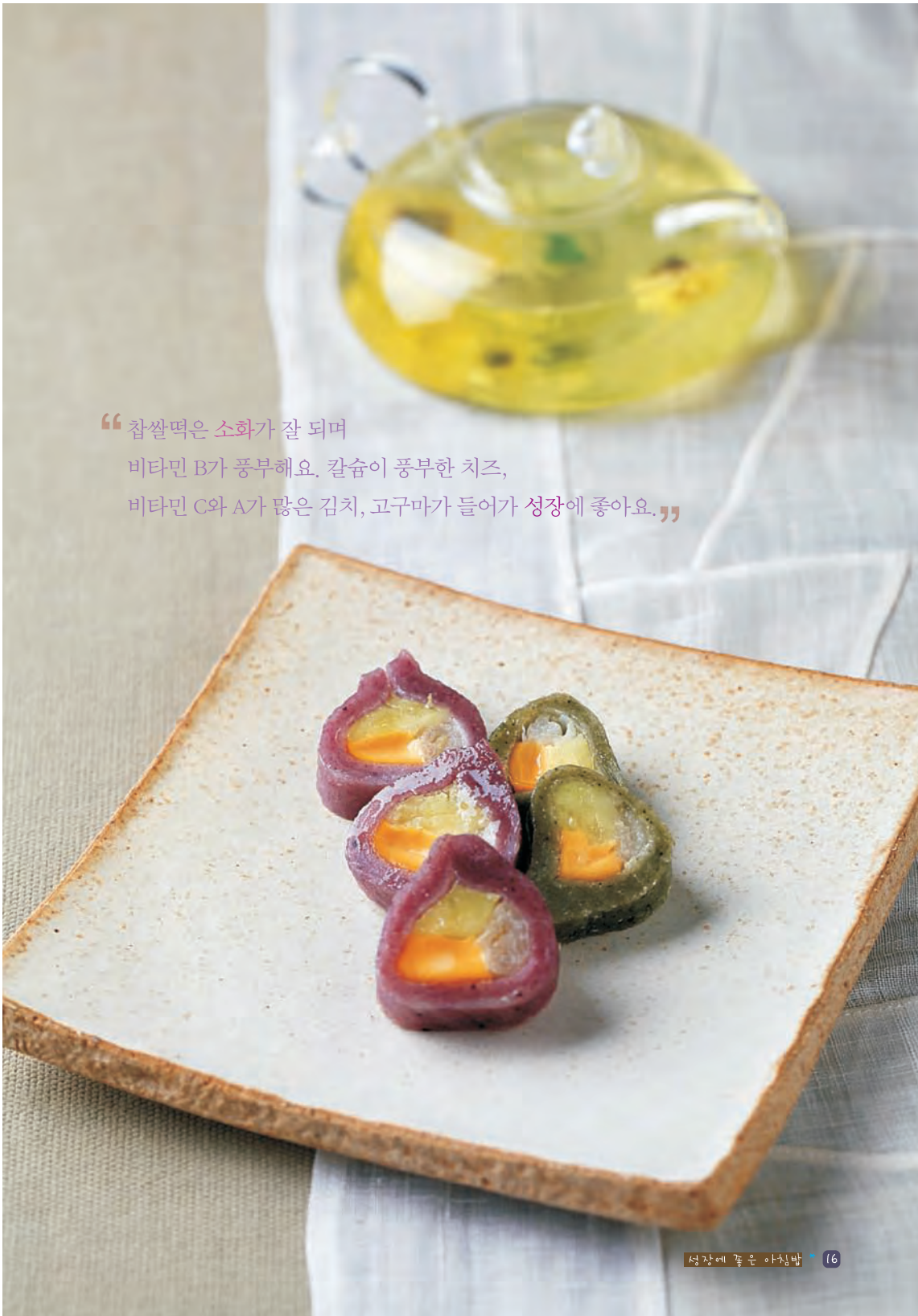
* 현미밥을 저녁에 소스와 버무려 냉장 보관했다가 아침에 사용하세요.

함께하면 좋은 음식 두유

콩을 통해 양질의 단백질과 비타민 B₂를 보충할 수 있다.

라이스샐러드의 영양소 비율(1끼 기준)





“ 찹쌀떡은 소화가 잘 되며
비타민 B가 풍부해요. 칼슘이 풍부한 치즈,
비타민 C와 A가 많은 김치, 고구마가 들어가 성장에 좋아요.”

김치찹쌀떡말이

재 료

- ❑ 찹쌀 가루 1½컵
- ❑ 자색 고구마 가루 1작은술
- ❑ 녹차 가루 1작은술
- ❑ 고구마 60g
- ❑ 김치 60g
- ❑ 슬라이스 치즈 2장
- ❑ 꿀 약간

만 들 기



- 1 찹쌀 가루를 체에 쳐서 고운 가루로 만든다.
- 2 자색 고구마 가루와 녹차 가루를 고루 섞어 주어 색을 낸다.
- 3 찹통에 넣고 15분 정도 쪄준다.
- 4 물을 묻혀 가며 떡을 치대준다.
- 5 밀대를 이용해 가로 10cm, 세로 15cm가 되도록 넓게 펴준다.
- 6 고구마는 썰서 으갠 후 약간의 꿀을 섞어 준다.
- 7 김치는 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 준다.
- 8 ⑤에 준비한 고구마, 김치, 치즈를 넣고 김밥 말듯이 싸준다.



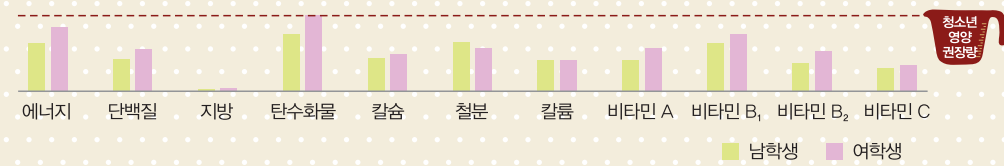
* 만드 직후 냉동 보관하면 해동 후 말랑말랑하게 먹을 수 있다.

함께하면 좋은 음식 요구르트마주스

마에는 비타민 C와 단백질이 풍부하고 전분 분해 효소가 많이 들어 있어 탄수화물이 많은 떡과 함께 먹으면 소화를 도와준다.



김치찹쌀떡말이의 영양소 비율 1끼 기준



청소년 영양 권장량

“ 버섯에는
비타민 D가 풍부하여
칼슘의 흡수를 촉진하며
비타민 B₁, B₂가 풍부해
단백질 대사를 돕고
당근의 비타민 A와 함께
시장을 촉진해요.”



버섯밥

재 료

- ▣ 쌀 3컵
- ▣ 다시마 국물 3컵
- ▣ 청주 3큰술
- ▣ 설탕 ½작은술
- ▣ 소금 1작은술
- ▣ 간장 1½큰술
- ▣ 당근 50g
- ▣ 애 느타리버섯 80g
- ▣ 마른표고 3장
- ▣ 팽이버섯 1팩



만 들 기



- 1 당근은 3cm길이 성냥개비 두께로 썬다.
- 2 마른표고는 불려 가늘게 채친다.
- 3 팽이버섯과 애 느타리버섯은 뿌리를 자른다.
- 4 재료를 모두 넣어 전기밥솥에 밥을 한다.



* 계절에 따라 부추 양념장, 달래 양념장을 곁들이면 맛도 좋고 비타민 보충에도 좋다.

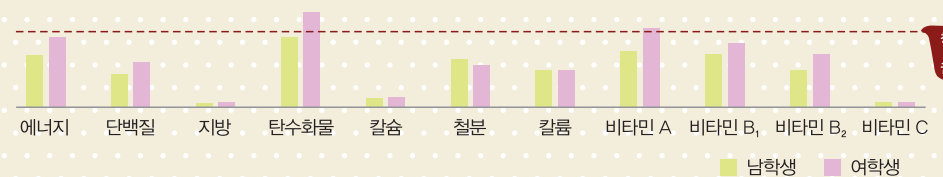
함께하면 좋은 음식

달걀탕

달걀에는 양질의 단백질이 풍부하고 노른자에 풍부한 레시틴은 기억력 향상에 도움이 된다.



버섯밥의 영양소 비율_1끼 기준



청소년 영양 권장량

“ 브로콜리에 풍부한 셀레늄과 비타민 C가 면역체계를 강화해 질병을 예방하고 칼슘과 철분이 풍부해 성장발육을 도와줘요.”



브로콜리잡곡죽

재 료

- 잡곡밥 ½컵
- 브로콜리 ½개
- 당근 ½개
- 물 3컵
- 소금 ½작은술

만 들 기



- 1 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 낸다. 당근도 큼직하게 썬다.
- 2 잡곡밥, 브로콜리, 당근, 물 3컵을 넣어 15~20분 정도 중불에서 끓여준 후 믹서에 갈아준다.
- 3 ②를 다시 냄비에 옮겨 걸쭉하게 끓인 후 소금으로 간한다.



* 견과류를 같이 갈아서 죽을 씹으면 견과류의 불포화 지방산이 뇌 신경 세포 성장을 도와 학생들의 두뇌 발달에 좋다.
 * 브로콜리는 깎봉오리가 작고 단단하며 꽃이 피지 않은 진한 녹색이 좋다.
 * 브로콜리와 당근은 데쳐서 냉동시키면 6개월간 보관 가능하여 평동하여 아침에 손쉽게 죽을 만들 수 있다.

함께하면 좋은 음식

최고기장조림

비타민이 풍부하고 알칼리성 음식인 브로콜리잡곡죽과 성장에 필요한 필수 아미노산이 고루 들어 있고 산성 식품인 쇠고기 장조림을 함께 먹으면 좋다.



브로콜리잡곡죽의 영양소 비율 1개 기준



“고구마에는 시력과 면역에 좋은 베타-카로틴과 비타민C, 우유에는 칼슘이 풍부하여 골격, 치아 형성을 도와요.”



고구마타락죽

재 료

- ▣ 찢 고구마 1컵
- ▣ 물 3컵
- ▣ 쌀가루 2컵
- ▣ 우유 3컵
- ▣ 콩 통조림(핀토빈)
- ▣ 소금 약간



만 들 기



- 1 찢 고구마 1컵에 물 1컵을 넣고 믹서에 곱게 간다.
- 2 쌀가루와 물 2컵, 우유 3컵을 잘 섞어 끓인다.
- 3 쌀가루가 거의 퍼지면 고구마 간 것을 넣고 잘 섞는다.
- 4 콩을 물에 행궈 넣고 한소끔 끓인다.



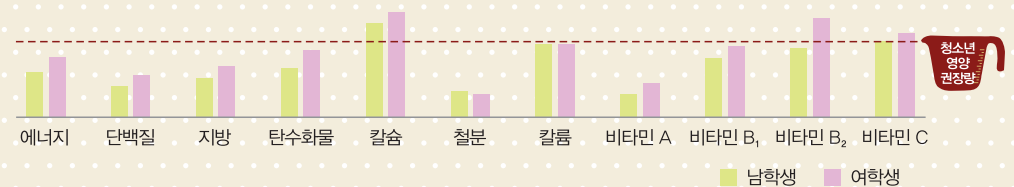
* 고구마는 전자렌지를 사용하여 찌어도 좋다.
* 콩 대신 팥을 사용해도 좋다.

함께하면 좋은 음식 무생채

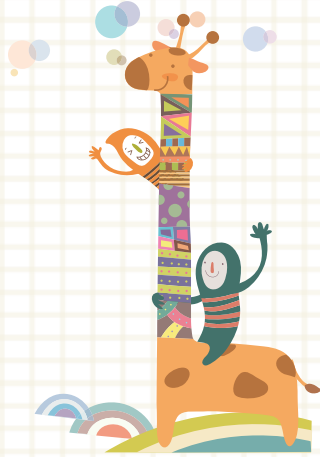
고구마는 무생채와 함께 먹으면 가스 발생이 적어진다.



고구마타락죽의 영양소 비율 1개 기준



10대의 소망



● 키 크고 싶어요.

성장기에는 성장호르몬과 성장판의 영향이 크다.

키는 성장판이 열려 있고 성장 호르몬이 분비되면 크다. 청소년기에 급속히 키가 자라다가 성장판이 닫히면 성장이 멈추게 된다. 성장판은 성 호르몬이 분비된 후, 즉 여자는 초경이 시작되고, 남자는 수염이 나거나 변성기가 오는 등 2차 성징이 나타나는 징후가 있는 2~3년 후에는 닫힌다. 음식의 종류, 숙면, 운동 등에 따라서 키 크는 정도가 다르다. 육류 등 동물성 식품과 패스트푸드 등을 많이 먹으면 성 호르몬 분비를 촉진시켜 성 조숙증이 오게 되어 한창 키가 커야 할 나이에 성장판이 일찍 닫혀 키가 크지 못한다. 소아 비만인 경우에도 성장 호르몬이 지방을 분해하는 데 쓰이게 되어 키가 잘 크지 못한다.

키 크는 데 도움을 주는 음식은 무엇이 있을까?

키 크는 데 꼭 필요한 영양 성분은 칼슘과 단백질이 가장 으뜸이다. 비타민 D, 엽산이 풍부한 식품은 칼슘의 흡수 이용률을 높여 성장 발달에 크게 도움이 된다. 대표적인 식품으로는 우유를 권하며, 등 푸른 생선인 고등어와 꽂치, 양미리, 미꾸라지, 멸치, 방어포, 말린 새우가 좋다. 콩과 두부, 사골 및 쇠고기, 생굴, 시금치, 당근, 브로콜리, 오이, 호박, 토마토, 표고버섯 등은 성장 발달과 더불어 뇌 발달에도 좋다.

키 크는 데 도움이 되는 운동도 있다.

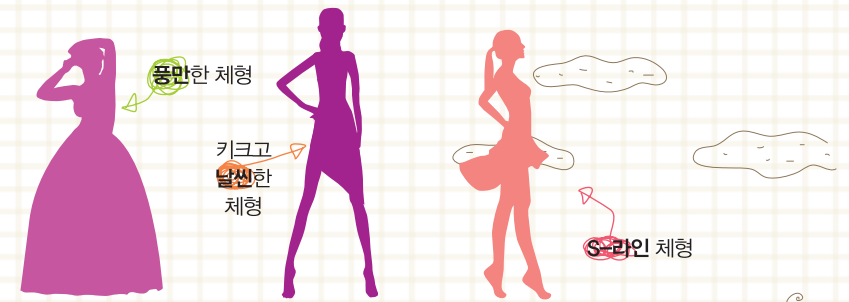
키 크는데 좋은 운동은 유산소 운동으로 빠르게 걷기, 달리기, 제자리 뛰기, 줄넘기, 테니스, 농구 등이다. 성장판을 자극해서 성장 호르몬 분비를 촉진시키기 때문이다. 스트레칭은 근육의 유연성에 좋다. 하지만 헬스 또는 육체미, 레슬링, 유도, 씨름 등과 같은 운동은 근육을 키우기에는 좋은 운동이지만 키 크는 데는 방해가 된다.

키 크는 데 숙면과 휴식도 도움이 많이 된다.

숙면을 취할 때, 성장 호르몬 분비가 가장 왕성하게 분비되어 키가 커진다. 또 잠을 자기 전에 가벼운 스트레칭도 성장 호르몬 분비를 촉진시킨다. 운동 후 휴식도 도움이 된다.

● S-라인 뚱뚱이고 싶어요.

미의 변화



건강한 체형

원하는 S-라인과 6-Pack을 만들려면 무조건적인 체중 감량보다는 자신의 키와 체중을 체크한 후, 체중 조절 계획을 세워 실천하도록 한다. 원하는 body shape을 만들기 위해서는 규칙적인 생활, 올바른 식습관, 꾸준한 운동은 필수다.



시력

컴퓨터와 휴대폰의 장시간 사용,
독서와 스트레스 등으로 나빠진 시력!
사춘기 눈 건강에는 음식의 영향이 크다.
눈에 좋은 음식을 알아보자.



1. 당근
시력 향상에 대표적인 식품으로 비타민 A와 C가 풍부하여 야맹증 예방, 안구 건조증을 예방한다.
2. 블루베리
항산화 성분인 안토시아닌이 풍부하여 눈이 뻑뻑하거나 피로에서 오는 안구건조증을 예방하고 루테인이 자외선에 의한 산화를 막아주고 야맹증 예방에 좋다.
3. 토마토
비타민 C와 칼륨이 풍부하여 안구 세포의 염증을 막아주고 시력 향상에 도움을 준다.
4. 현미
현미에는 신경 자극 전달이나 기능을 유지하는 데 도움을 주는 비타민 B군이 풍부하여 시력 향상에 도움을 준다.
5. 결명자
'눈을 밝게 해주는 씨앗' 이란 이름의 결명자는 루테인이 있어 녹내장, 결막염 등 주로 눈병에 쓰이는 한약재이다.
6. 꽃게
타우린이 풍부하여 망막의 세포막을 자외선으로 부터 보호해 주며, 시력 향상과 백내장 질환의 예방에도 효과가 있다.
7. 치즈
비타민 A, 철분이 풍부하여 눈의 피로를 막아 시력 저하 방지에 효과적이다.



성장엔 좋은 아침밥 * 2.6

* 자가진단 방법 *



비만도 측정법(브로카 방법)

$$\text{비만도 (\%)} = \frac{\text{현재 체중} - \text{이상 체중}}{\text{이상 체중}} \times 100$$

- 이상 체중(kg)
- 키 161cm 이상 : {키(cm) - 100} × 0.9
 - 키 150~160cm : {키(cm) - 150} × 0.5 + 50
 - 키 149cm 이하 : {키(cm) - 100}

- -20% 미만 : 저체중
- -10 ~ +10% : 정상
- +20% 이상 : 비만
- -10 ~ -19% : 체중미달
- +10 ~ +19% : 체중과다

신체질량지수 측정(BMI)

$$\text{나의 BMI} = \text{체중(kg)} / \text{키(m)}^2$$

- 18.5미만 : 체중미달
- 18.5~25.9 : 정상
- 23~24.9 : 체중과다
- 25~29.9 : 비만 1군
- 30~34.9 : 비만 2군
- 35이상 : 비만 3군



피부 미용에 좋은 아침밥



공부와 진로에 대한 스트레스,

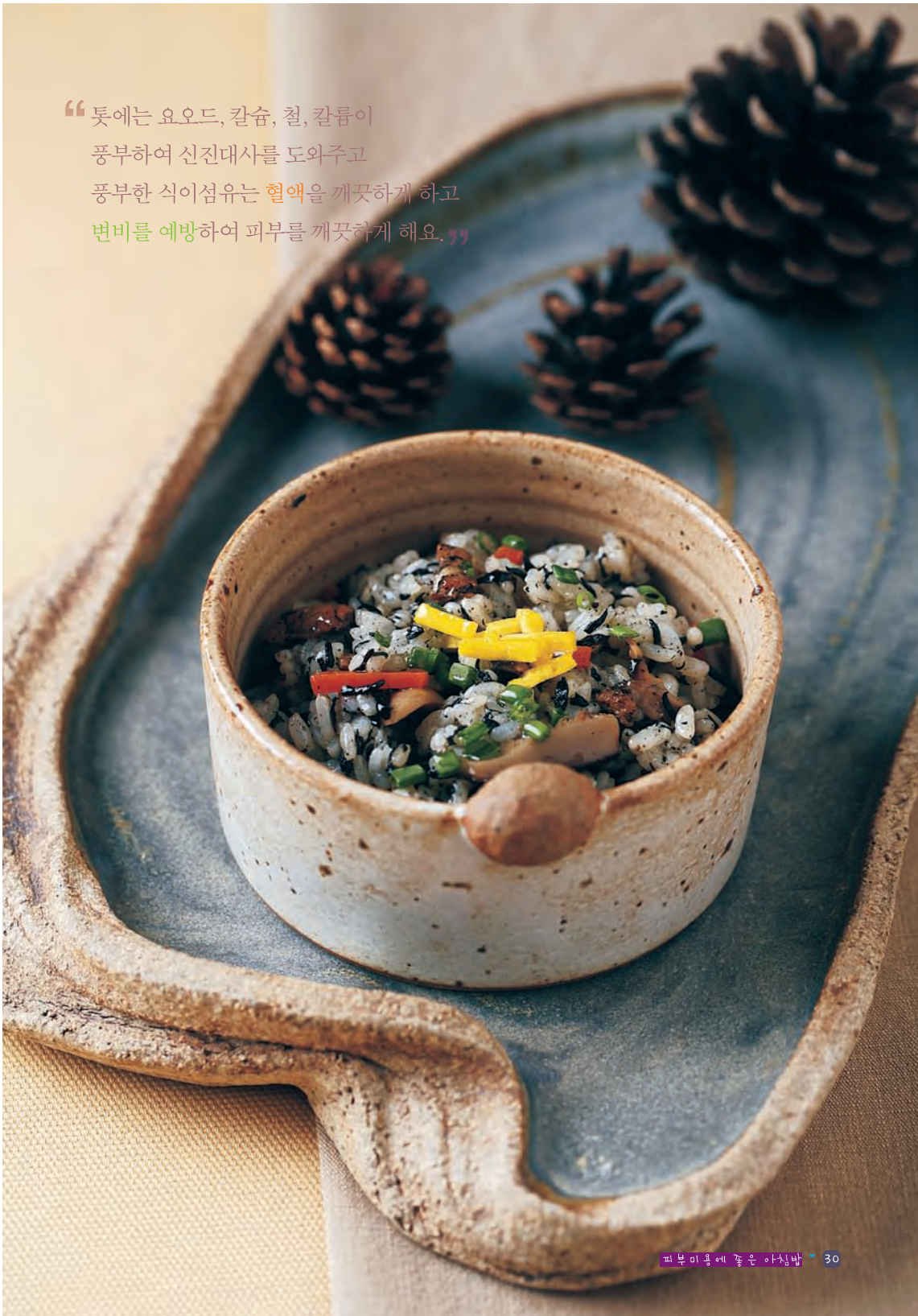
시춘기의 심적 갈등, 호르몬 분비, 다이어트, 방과 후 활동 등으로

찾아 오는 청소년기의 불청객 피부 트러블.

균형 잡힌 식단으로 건강하고 예쁜 피부를 가꿔보자.



“ 툇에는 요오드, 칼슘, 철, 칼륨이 풍부하여 신진대사를 도와주고 풍부한 식이섬유는 **혈액**을 깨끗하게 하고 **변비를 예방**하여 피부를 깨끗하게 해요.”



툇밥

재 료

- 밥 2공기
- 마른 툇 30g
- 돼지고기 50g
- 곤약 50g
- 당근 50g
- 마른 표고 3장
- 참기름 1큰술
- 청주 1큰술
- 후춧가루 약간
- 생강즙 1작은술

소스

- 물 1컵
- 설탕 1큰술
- 맛술 3큰술
- 간장 4큰술



만 들 기



- 1 마른 툇을 물에 10분 정도 불린다.
- 2 돼지고기는 가늘게 채쳐 청주, 생강즙, 후춧가루에 재워 놓는다.
- 3 곤약은 손질하여 3cm길이 생강개비 두께로 자른다.
- 4 당근과 표고도 곤약과 같은 크기로 자른다.
- 5 냄비에 참기름 1큰술을 두르고 돼지고기, 툇, 표고, 당근을 볶다가 소스를 넣어 졸인다.
- 6 밥과 툇조림을 섞는다.



- * 곤약은 소금으로 문질러 씻으면 냄새가 제거된다.
- * 주역밥으로 만들어 김밥 대신 야외 도시락으로도 활용하면 좋다.

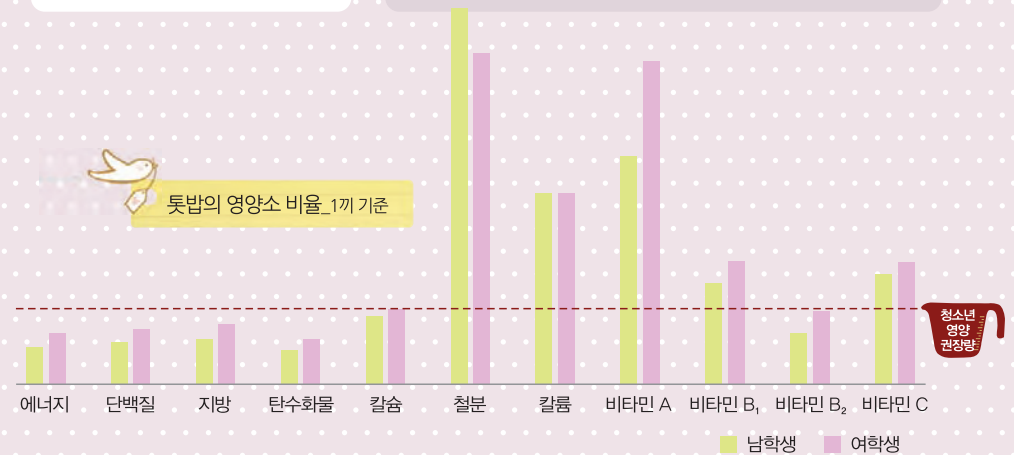
함께하면 좋은 음식

물김치

툇에 다량 함유된 철분의 흡수를 도와주는 데는 비타민 C가 많은 물김치가 좋다.

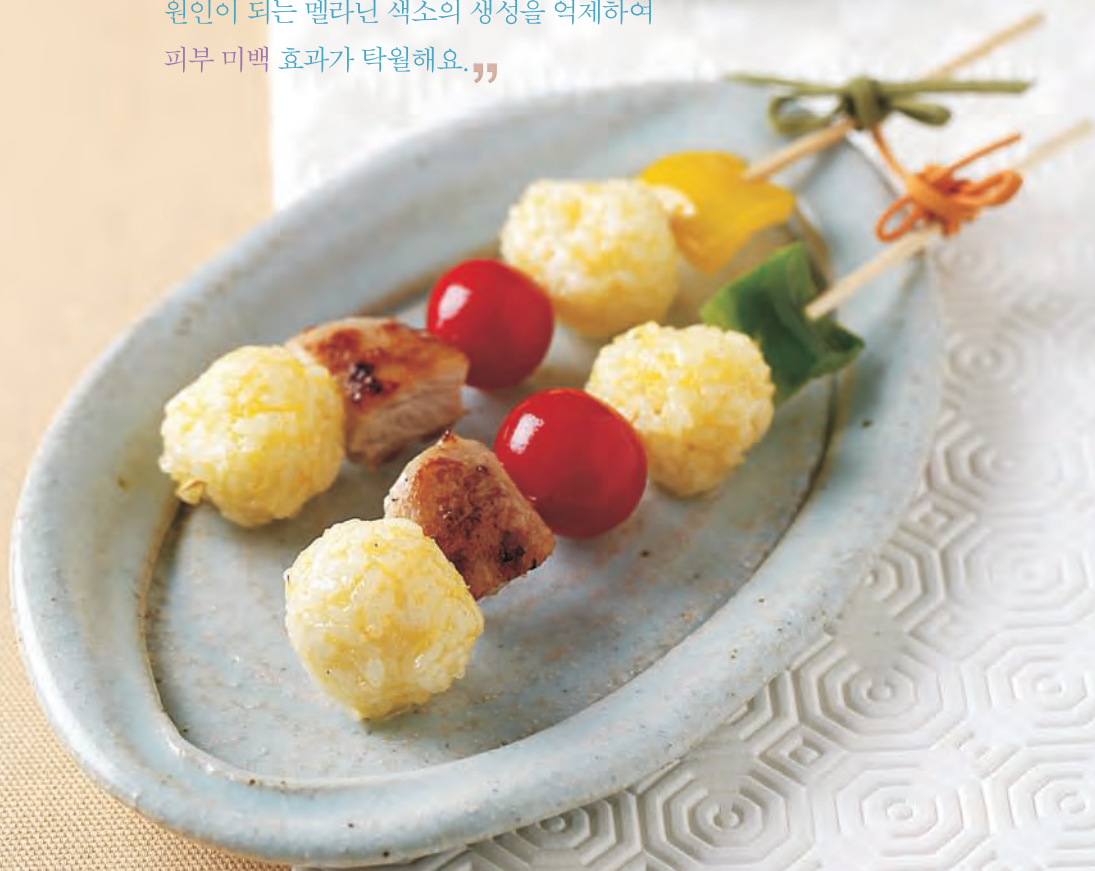


툇밥의 영양소 비율_1끼 기준



청소년 영양 권장량

“ 파프리카는 비타민 C, 비타민 E, 베타-카로틴이 풍부하고 기미와 주근깨의 원인이 되는 멜라닌 색소의 생성을 억제하여 피부 미백 효과가 탁월해요. ”



밥꼬치

재 료

- 밥 1컵
- 닭가슴살 1쪽
- 피망 ½개
- 파프리카(노랑) ½개
- 방울토마토 8개
- 산적꼬치
- 밀가루 약간
- 계란 약간

데리야끼 소스

- 간장 4½큰술
- 설탕 3큰술
- 정종 6큰술
- 맛술 6큰술



만 들 기



- 1 밥은 동글동글하게 뭉쳐 밀가루, 계란 입혀 팬에 굴려서 익힌다.
- 2 닭가슴살을 한 입 크기로 썰어 갈색이 나도록 익힌다.
- 3 피망, 파프리카를 사각으로 잘라 닭과 밥, 방울토마토를 교대로 꼬지에 꽂는다.
- 4 소스를 팬에 넣고 끓으면 꼬치를 넣고 다시 조리한다.



* 밥에 채소를 곱게 갈아 섞어서 뭉쳐도 좋다.

함께하면 좋은 음식 복숭아스무디

복숭아, 레몬즙, 우유
우유는 부족한 칼슘을 보충해 주고, 복숭아는 변비 개선과 피부미용에 효능이 있다.



밥꼬치의 영양소 비율_1끼 기준



청소년 영양 권장량

“양상추와 토마토의 비타민 C는 콜라겐 생성을 도와 피부를 탄력있게 해요.”



부리토

재 료

- 밥 1컵
- 토띠아(종) 2장
- 식용유 1큰술
- 양파 1개
- 오레가노 1작은술
- 다진 토마토 200g
- 닭가슴살 1쪽
- 슬라이스 치즈 2장
- 양상추 ½통
- 마늘 2쪽
- 소금 ½큰술



만 들 기



- 1 양파는 사방 0.5cm로 썰고 마늘은 곱게 다진다. 양상추는 채친다.
- 2 닭가슴살은 곱게 채친다.
- 3 팬에 양파, 마늘, 오레가노를 볶다가 닭 가슴살을 넣고 볶는다.
- 4 ③에 밥과 토마토 다짐, 소금을 넣고 볶는다.
- 5 토띠아에 양상추, 볶음밥, 치즈를 놓고 말아준다.



* 집에 있는 다양한 채소를 활용하면 좋다.

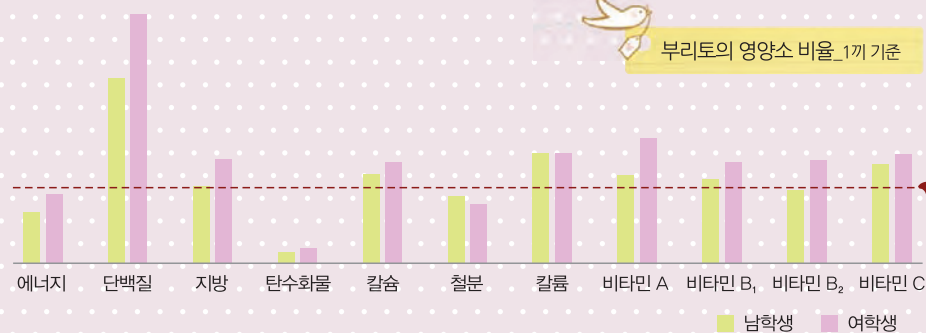
함께하면 좋은 음식

포도주스

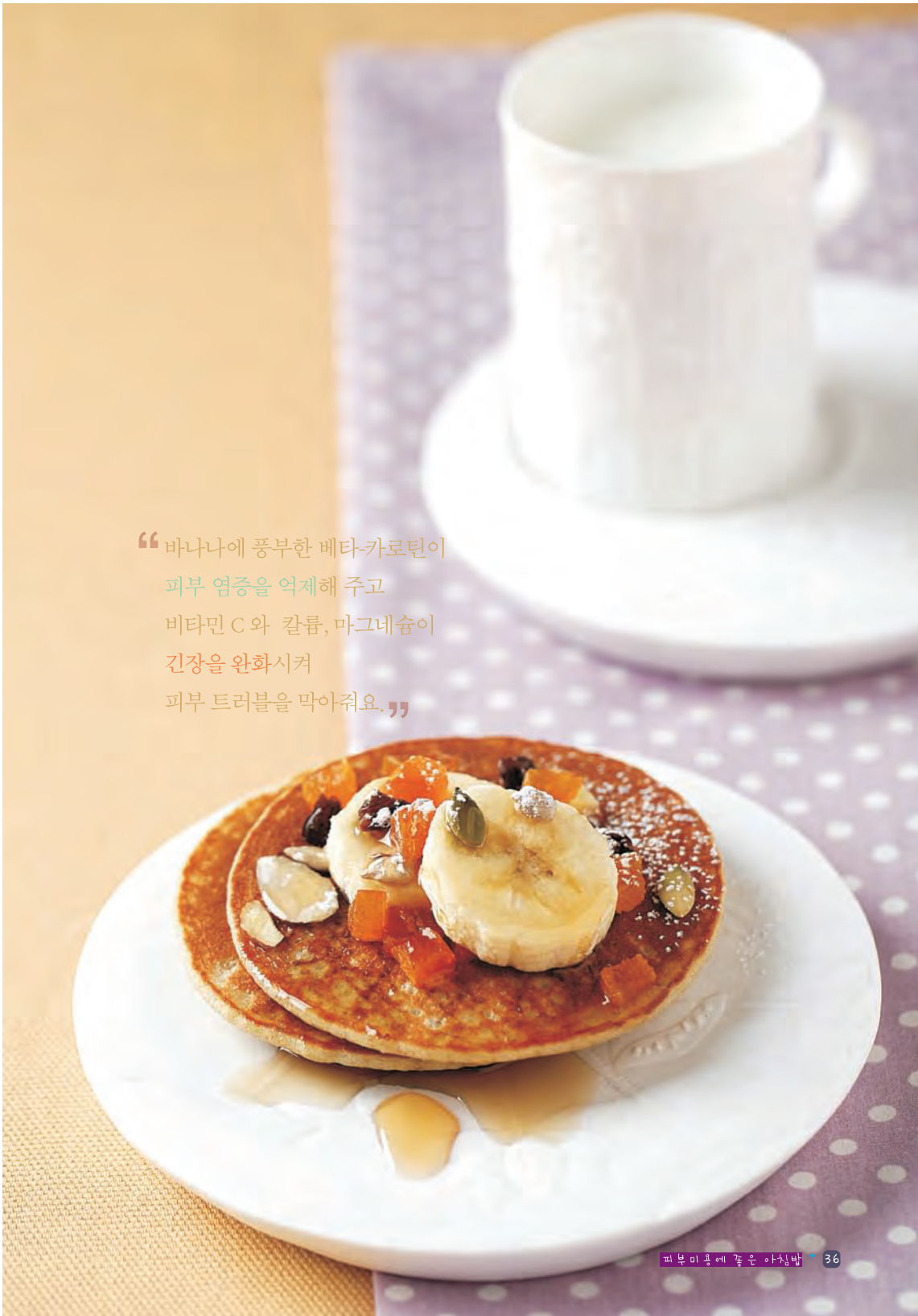
포도는 피로 회복에 좋고 항산화성분인 레스베라트롤이 다량 함유되어 있어 피부 미용 및 혈관계 질환에 좋다.



부리토의 영양소 비율 1끼 기준



청소년 영양 권장량



“바나나에 풍부한 베타-카로틴이 피부 염증을 억제해 주고 비타민 C와 칼륨, 마그네슘이 긴장을 완화시켜 피부 트러블을 막아줘요.”

바나나팬케이크

재 료

- 바나나 1개
- 우유 ¼컵
- 달걀 3개
- 설탕 2큰술
- 소금 ¼작은술
- 쌀가루 120g
- 베이킹파우더 1작은술



만 들 기



- 1 베이킹파우더, 쌀가루, 소금, 설탕을 체에 내린다.
- 2 달걀을 충분히 풀고 우유와 섞는다.
- 3 으갠 바나나를 섞어 팬에 둥그랴게 부친다.



* 계절 과일을 이용한 소스와 생크림을 사용하면 더 고소하다.
* 남은 생크림은 얼음통에 냉동하면 오래 사용할 수 있다.

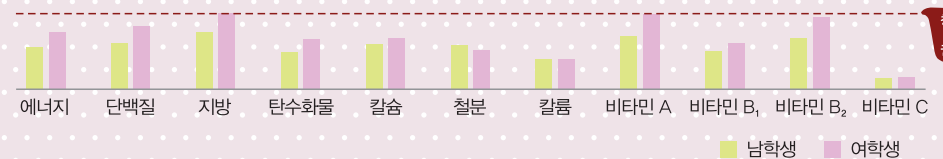
함께하면 좋은 음식 샐러리파인애플주스

샐러리, 파인애플, 우유

샐러리는 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부하여 변비 예방, 신경 안정 작용으로 피부 미용에 좋다.



바나나팬케이크의 영양소 비율 1끼 기준



청소년 영양 권장량

“미역에 풍부한 클로로필과 비타민 A가 피부와 점막을 튼튼하게 하고 요오드는 갑상선 호르몬의 구성 성분으로 신진대사를 원활하게 하여 거칠어진 머리카락과 피부에 효과적이다. 끈끈한 점질의 알긴산이 몸속의 독소를 배출하고 변비를 해소하여 피부를 맑게 해요.”



옹심이미역국

재 료

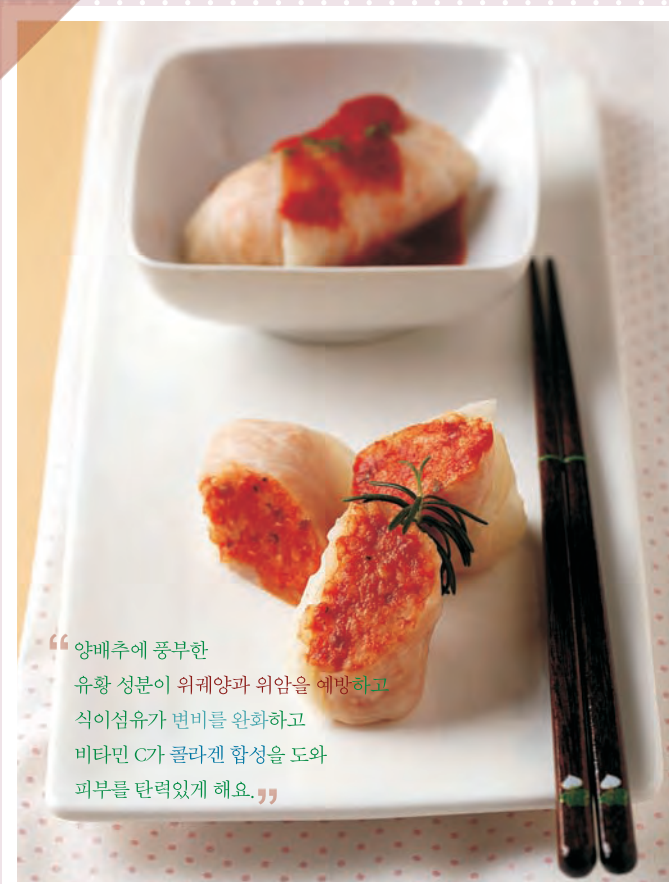
- 마른 미역 25g
- 쇠고기(양지) 150g
- 국간장 1½큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 청주 1작은술
- 물 5컵
- 멥쌀 가루 1컵
- 뜨거운 물 2큰술
- 소금 약간

라이스양배추롤

재 료

- 양배추 잎 6장
- 쇠고기(살코기) 다짐 200g
- 밥 1컵
- 양송이버섯 20g
- 양파 ½개
- 토마토 소스 1컵
- 마늘 ½작은술
- 소금 ½작은술
- 설탕 ½작은술
- 후춧가루

“양배추에 풍부한 유효 성분이 위궤양과 위암을 예방하고 식이섬유가 변비를 완화하고 비타민 C가 콜라겐 합성을 도와 피부를 탄력있게 해요.”



만 들 기

- 1 마른 미역은 물에 충분히 불려 씻고, 쇠고기는 양지 부위로 준비해 먹기 좋은 크기로 알파하게 채썬다.
- 2 ①의 미역과 쇠고기를 넣고 국간장과 청주를 뿌려 볶는다.
- 3 미역과 쇠고기가 볶아지면 물을 붓고 끓인다.
- 4 쌀가루를 익반죽하여 동그랗게 만들어 미역국에 넣어 익힌다.



- * 쌀가루 반죽에 오일을 같이 사용해도 좋다.
- * 반죽이 푹들다면 냉동실에 넣어 놓은 떡국 떡을 활용한다.

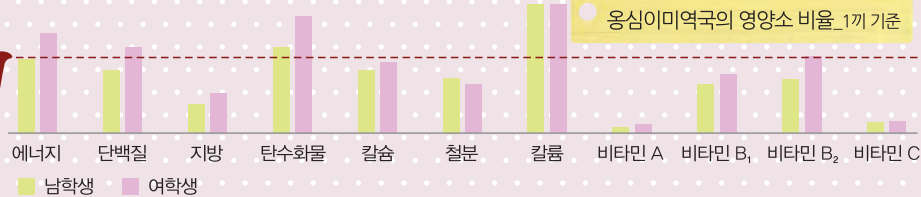
함께하면 좋은 음식

볶은 김치와 두부

김치는 비타민 C가 풍부하고 콩의 사포닌에 의해 배출된 요오드는 미역이 공급해 준다.

옹심이미역국의 영양소 비율_1끼 기준

청소년 영양 권장량



만 들 기

- 1 양배추는 끓는 물에 10분간 삶아 물기를 제거한다.
- 2 양파는 곱게 다지고 양송이버섯은 얇게 썰어 함께 볶아 식힌다.
- 3 밥에 소고기, 볶은 채소, 마늘, 소금, 토마토 소스 1/2컵을 섞는다.
- 4 양배추를 펼쳐 ③을 올려 잘 말아 준다.
- 5 남은 토마토 소스, 설탕을 섞어 양배추 롤 위에 얹어 찜통에 찐다.



- * 양배추의 두꺼운 부분은 칼로 저며서 사용한다.

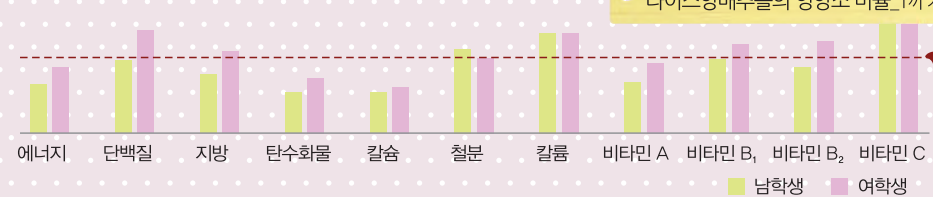
함께하면 좋은 음식

매실장아찌

매실 장아찌는 유기산이 많아 살균, 해독 작용을 하고 피로 회복, 신진대사를 원활히 하여 피부 미용 및 모발 광택에 좋다.

라이스양배추롤의 영양소 비율_1끼 기준

청소년 영양 권장량





“양파의 항염증 성분인 ‘퀘르세틴’ 성분은
어드름과 피부 염증을 막아주어
피부를 깨끗하고 맑게 해 줘요.”

밥핫도그

재 료

- 밥 1공기
- 비엔나 소세지 6개
- 달걀 1개
- 양파 ½개
- 당근 ½개
- 소금 약간
- 꼬지



만 들 기



- 1 비엔나 소세지는 끓는 물에 데쳐 꼬지에 꽂는다.
- 2 채소는 다져서 볶아 밥과 함께 섞어 소금으로 간한다.
- 3 소세지를 ②의 밥으로 감싼 뒤 달걀을 묻혀 팬에 돌려가며 익힌다.



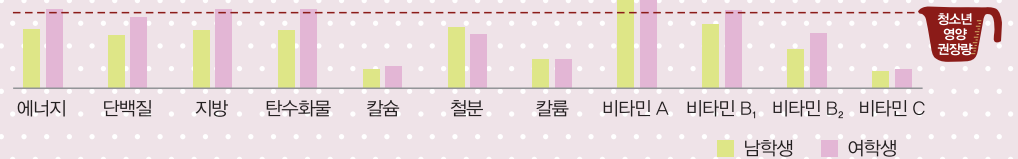
* 소세지를 피하고 싶다면 단무지를 활용하면 기름진 느낌을 잡아줄 수 있다.

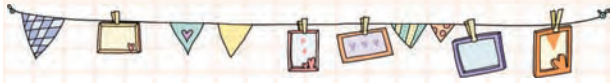
함께하면 좋은 음식 그린샐러드

다양한 채소의 섭취로 부족한 비타민을 공급하고
특히, 비타민 C와 엽산이 세포 재생을 도와 준다.



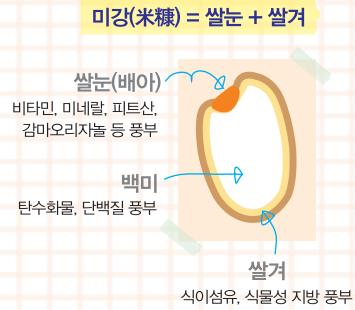
밥핫도그의 영양소 비율 (1개 기준)





촉촉하고 깨끗한 피부, 쌀겨로...

수용성 비타민과 미네랄이 풍부한 쌀뜨물과 쌀겨는 보습 작용도 뛰어나 촉촉한 피부를 지킬 수 있다. 하루 동안 피부에 쌓인 노폐물을 쌀뜨물이나 쌀겨로 세안하여 깨끗함과 촉촉함을 유지하자.



사춘기의 피부관리 tip

과도한 체중 조절은 피부를 거칠게 한다.

체중 조절을 위해 식사량을 과도하게 줄이면 필수지방산의 섭취와 수분 섭취량이 줄게 되므로 피부와 모발이 거칠어진다. 이때, 물을 자주 마시고 비타민 A, 비타민 C 등이 풍부한 당근, 토마토, 호박 등 녹황색 채소, 과일을 먹도록 한다. 조리 시 필수지방산이 풍부한 식물성 기름을 사용한다.

여드름이나 피지가 있을 때는 기름진 음식을 피한다.

방부제나 식품 첨가물이 들어간 인스턴트, 가공 식품류, 피자, 햄버거, 치킨 등과 같은 즉석 식품, 패스트푸드, 튀김류, 라면 등과 같은 기름진 음식들의 섭취를 자제한다. 또 향이 강한 비누보다는 자극성이 없는 비누로 세안을 자주 한다.

운동을 통해 땀으로 노폐물을 배출시킨다.

줄넘기, 경보, 조깅 등 꾸준히 할 수 있는 운동을 하여 땀과 함께 노폐물을 배출시키고 혈액 순환을 원활하게 하면 탄력있는 피부는 물론, 여드름 방지에 효과가 있다.



아토피 피부염에 피해야 할 음식

1. **화학 조미료** 및 **화학 물질** 등은 몸 속에서 이물질로 인식되어 알레르기의 원인이 된다. 따라서, 가공 식품 및 패스트푸드, 인스턴트 음식, 탄산 음료 등을 피한다. 사탕에 첨가되는 **색소** 역시 아토피성 피부염, 비염, 천식 등을 유발할 수 있다
2. 흰 쌀, 흰 밀가루, 흰 설탕, 흰 소금 등의 **하얀 음식**은 피한다. 특히, **설탕**은 면역력을 떨어뜨리므로 대체 식품으로 섭취한다.
3. 수입산 과일을 비롯한 **수입 식품**은 장거리 수송을 위해 방부제나 농약을 사용하는데 이는 알레르기를 일으킬 수 있다.
4. **맵고, 짜고 강한 향신료**로 조리 된 음식은 피하는 것이 좋다.
5. 각종 **튀김 음식**, 특히 닭 튀김, 스낵, 핫도그 등은 좋지 않다. 특히 변색 방지에 사용되는 **표백제**는 천식이나 알러지 반응을 일으킨다.
6. **육류**(닭고기, 돼지고기), **달걀**, **우유**, **고등어**, **게**, **땅콩**, **밀가루** 등은 대표적인 알레르기 유발 식품이므로 반드시 의사의 진단을 받아 자신에게 맞지 않는 음식은 피한다.

** 아토피 피부염은 음식 뿐 아니라 환경적인 원인이 크다. 자가진단하지 말고 반드시 의사의 진단을 받도록 한다.



밥의 주요 건강기능 성분

가. 식이섬유

- 헤미셀룰로로스, 아라비노산, 효소저항전분 등
- 비만 예방
- 혈중 콜레스테롤 저하
- 식후 혈당 상승 억제로 당뇨 예방.
- 변비 예방, 대장암 예방
- 정상 작용, 중금속 등 유해물질 흡착 배설.
- 피트산은 체내 면역력 증가, 대장암 예방
- 현미에 풍부

다. 단백질

- 혈중 콜레스테롤, 중성지방 감소

라. GABA(γ -aminobutyric acid)

- 혈압 상승 억제
- 신경 안정
- 고지혈증 개선, 간기능 향상
- 두뇌 활동을 도와 학습 능력 증진, 기억력 증진
- 발아 현미 > 현미, 쌀눈

마. 기타

나. 토크페롤, 토크트리에놀, 감마오리자놀

- 항산화, 항노화
- 혈소판 응집 방지, 혈액 순환 개선, 동맥경화 예방
- 발아 현미 > 현미, 쌀눈

- **멜라토닌**: 자율신경 조절, 면역 증강
- **피트산**: 항산화, 항암
- **페롤산**: 충치 예방, 심장병 예방, 면역 증강
- **흑미의 검은색**: 항산화, 항염, 항암



집중력과 기억력을 향상시키는 아침밥



어떻게 하면 아이의 똑똑한 뇌 형성에 도움을 줄 수 있을까?

뇌세포가 충실히 역할을 하려면

포도당과 산소를 공급해 주어야 한다.

가장 좋은 포도당의 급원은 통곡식과 제철 과일이다.

아침밥으로 통곡식과 제철 과일을 섭취하면

학습 수행 능력이 향상되고

학교 생활에 있어서도 적극적인 태도로 이어진다.

뇌세포 활성화에 중요한 요인은 포도당과 산소의 공급이다.

부모는 자녀가 학교 문턱에 들어서기도 전부터 걱정이 '내 아이의 성적 올리기'이다. 아이의 똑똑한 뇌의 형성에 어떻게 도움을 줄 수 있을까? 를 고민하게 된다. 의외로 간단하고도 중요한 방법 하나는 뇌세포가 충실히 역할을 할 수 있도록 포도당과 산소를 공급해 주는 것이다. 포도당의 가장 좋은 급원은 자연 식품 중 통곡식과 신선한 제철 과일이다. 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용하므로 잠자고 있던 두뇌 활성화를 위해서 아침밥을 꼭 먹어야 한다.

가장 좋은 포도당의 급원으로는 통곡식

현미, 현미 찹쌀, 흑미, 보리 등과 같은 통곡식에는 포도당과 함께 에너지를 생산하기 위해 필요로 하는 비타민 B군과 무기질이 풍부하다. 또한 식이섬유소가 풍부하여 천천히 소화되고, 흡수되므로 포만감을 준다.

학습 성적 올리기, 아침밥으로!

농촌진흥청(2004) 자료에 의하면, 아침밥 식사 횟수와 수능·내신 성적이 정비례하였으며, 일본 학습능력평가연구소(2007) 보고에서도 아침밥을 먹는 학생들의 수학 점수가 안먹는 학생들의 수학 점수보다 평균 21.1% 높았다. 내 아이 성적 걱정보다 먼저 아침밥을 먹어 등교 시키자. 성적 향상은 물론 학교 생활에 있어서도 적극적인 태도로 이어진다.

내 아이의 명석한 두뇌를 위해



“ 멸치는 단백질과 칼슘이 풍부하고
두뇌 발달에 좋은 DHA와 EPA 등의
오메가 지방산이 많이 함유되어 있어요.”



멸치견과류주먹밥

재 료

- 밥 1공기
- 잔멸치 50g
- 땅콩과 호두 다짐 ½컵
- 식용유 ½작은술

조림장

- 간장 ½큰술
- 물 1큰술
- 물엿 ½큰술
- 설탕 1작은술



만 들 기



- 1 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶다가 조림장, 땅콩, 호두를 넣고 볶는다.
- 2 밥에 ①을 넣고 잘 섞은 후 동그랗게 주먹밥을 만든다.



* 조미 김 위에 깨알을 한 장 깔고 주먹밥을 넣어 돌돌 말면 맛있는 김 주먹밥이 완성된다.

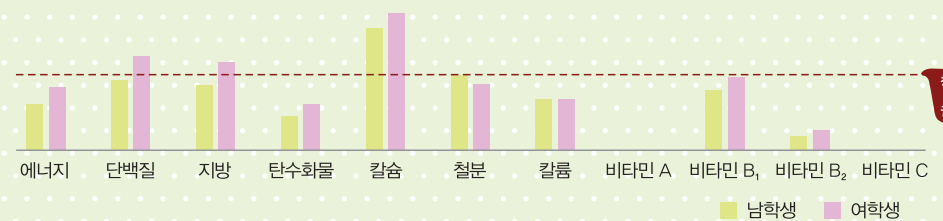
함께하면 좋은 음식 바나나라시

바나나, 요구르트, 우유

염분이 많은 음식은 바나나처럼 칼륨이 많은 음식과 함께하면 나트륨 배출을 촉진시킬 수 있다.



멸치견과류주먹밥의 영양소 비율_1끼 기준



“육류에는 뇌신경 전달 물질 합성에 필요한 아미노산이 풍부하고 헤모글로빈 합성에 필요한 철분이 풍부하여 뇌세포에 산소를 원활히 공급하여 두뇌 활동을 활발하게 해줘요.”



밥떡갈비

재 료

- ▣ 밥 1공기
- ▣ 쇠고기(살코기) 100g
- ▣ 돼지고기(안심) 50g
- ▣ 마른 표고 2장
- ▣ 양파 4개

양념장

- ▣ 간장 1큰술
- ▣ 설탕 1/2큰술
- ▣ 다진 파 1큰술
- ▣ 다진 마늘 2작은술
- ▣ 후춧가루 1작은술
- ▣ 참기름 1작은술



만 들 기



- 1 쇠고기와 돼지고기는 곱게 다져 핏물을 제거하여 준비한다.
- 2 불린 표고버섯과 양파는 곱게 다져 팬에 볶아 식힌다.
- 3 볶은 채소, 다진 고기, 밥, 양념장을 섞어 잘 치대어 반죽한다.
- 4 반죽은 1.5cm 두께로 빚어 예열된 오븐에 굽는다. [200°C, 15~20분]



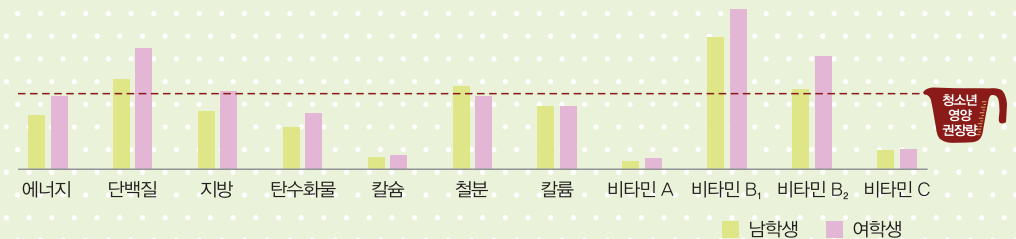
- * 팬에 식용유를 약간 두르고 지져도 좋다.
- * 1.5cm 두께의 동그란 모양으로 만들면 훌륭한 햄버거 패티가 된다.
- * 냉동 보관해도 좋다.

함께하면 좋은 음식 오이피클

오이는 칼륨 함량이 높은 알칼리성 식품으로 산성 식품과 함께 섭취하면 좋다. 또 비타민과 무기질이 풍부하여 육류에 부족한 영양을 채워줄 수 있다. 새콤달콤한 맛은 떡갈비의 맛을 증진시킨다.



밥떡갈비의 영양소 비율_1끼 기준



청소년 영양 권장량

“ 현미에는 ‘가바(GABA)’라는
 뇌를 활성화시키는 아미노산이 들어 있어
 집중력과 피로감을 향상시키고,
 견과류와 씨앗류에는 활성산소를 억제하는
 비타민 E가 많고
 단단한 견과류를 씹는 활동은
 뇌 활성화를 도와요.”



집중력과 기억력을 향상시키는 아침밥 50

현미에너지바

재 료

- 현미 튀밥 1½컵
- 호두 다짐 10g
- 건살구 20g
- 건포도 15g
- 해바라기씨 15g
- 설탕 ½컵
- 물엿 ½컵
- 피넛버터 1½큰술



만 들 기



- 1 팬에 물엿, 설탕을 녹인 후 불에서 내려 피넛 버터를 넣어 잘 섞는다.
- 2 견과류와 건과일은 굵게 다진다.
- 3 ①에 현미 튀밥과 견과류, 건과일을 넣고 잘 섞는다.
- 4 사각 통에 기름을 바르고 버무린 ③을 넣고 꼭꼭 눌러 고정 시킨다.
- 5 어느 정도 굳으면 직사각형으로 썬다.



* 흑미를 마른 수건으로 닦아 팬에 튀겨 굵아도 좋다.

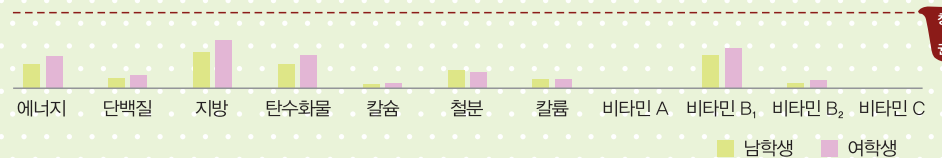


함께하면 좋은 음식 토마토주스

토마토는 비타민 A와 비타민 C가 다량 함유되어 있어
 현미에너지바에 부족한 성분을 보충해 줄 수 있다.



현미에너지바의 영양소 비율_1끼 기준



청소년
 영양
 권장량

“ 푸른잎 채소, 견과류에는
스트레스 받을 때 많이 소모되는
비타민 C, 마그네슘이 풍부하고
두뇌 에너지 공급에 필요한
비타민 B군이 풍부해요.”



누룽지피스샐러드

재 료

- ▣ 누룽지 5쪽
- ▣ 견과류 10g
- ▣ 양파 ¼개
- ▣ 각종 샐러드용 채소 100g
- ▣ 방울토마토 5개

소스

- ▣ 레몬주스 2큰술
- ▣ 오일 1큰술
- ▣ 꿀 1½큰술
- ▣ 소금 ¼작은술
- ▣ 양파 다짐 2작은술
- ▣ 후춧가루 약간



만 들 기



- 1 누룽지는 식용유를 넉넉하게 두른 팬에 튀겨낸 후 너무 크면 조금 작게 자른다.
- 2 양파는 링으로 썰어 준비하고, 각종 야채는 찬물에 담가 건져 샐러드용으로 만든다. 방울토마토는 2등분 한다.
- 3 접시에 모든 재료를 담고 소스를 만들어 채소 위에 뿌린다.



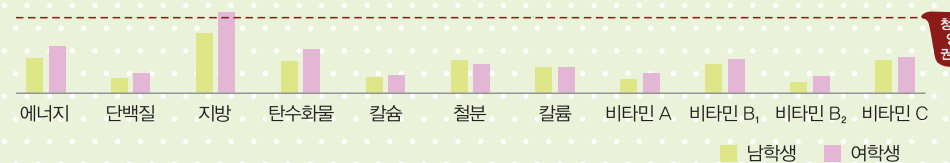
- * 누룽지는 팬에 구워서 사용해도 좋다.
- * 꿀 대신 메이플 시럽이나 아가베 시럽을 사용해도 좋다.

함께하면 좋은 음식 닭가슴살구이

닭가슴살에 소금, 후추를 뿌려 찜기에 찌거나 구워서 곁들이면 샐러드에 부족한 단백질을 공급해 줌으로써 영양소를 고루 갖춘 한 끼 식사로 손색이 없다.



누룽지피스샐러드의 영양소 비율_1끼 기준



청소년
영양
권장량



“ 등 푸른 생선인 고등어, 꽂치, 참치, 정어리 등에 많은 오메가 지방 DHA는 뇌 세포막 구성 성분으로 **두뇌발달** 및 기억력을 높이는 데 효과가 있어요. ”

집중력과 기억력을 향상시키는 아침밥 * 54

참치밥전

재 료

- ▣ 밥 1공기
- ▣ 참치(캔) ½통
- ▣ 당근 ½개
- ▣ 양파 ½개
- ▣ 깻잎 3장
- ▣ 소금 약간
- ▣ 후춧가루 약간
- ▣ 포도씨유 1작은술
- ▣ 밀가루 5큰술
- ▣ 달걀 ½개



만 들 기



- 1 깻잎은 굵게 다진다.
- 2 채소는 잘게 다져 팬에 볶는다.
- 3 참치는 체에 받쳐 기름을 빼고 깻잎, 볶은 채소, 밥을 넣어 고루 섞는다.
- 4 한 입 크기로 동글납작한 모양을 만든 후 밀가루, 달걀 순으로 입혀 팬에 노릇노릇하게 지진다.



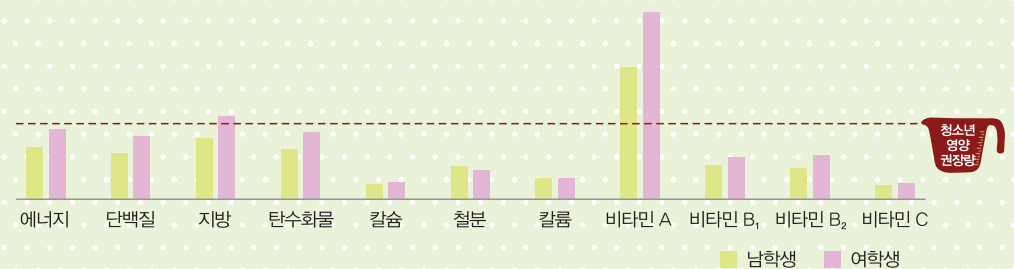
* 참치통조림의 기름은 제거하고 사용한다.

함께하면 좋은 음식 시금치된장국

된장의 레시틴 성분은 뇌에 건강과 활력을 주어 기억력 향상에 좋다. 시금치는 칼슘, 철분, 비타민C가 풍부하다.



참치밥전의 영양소 비율_1끼 기준



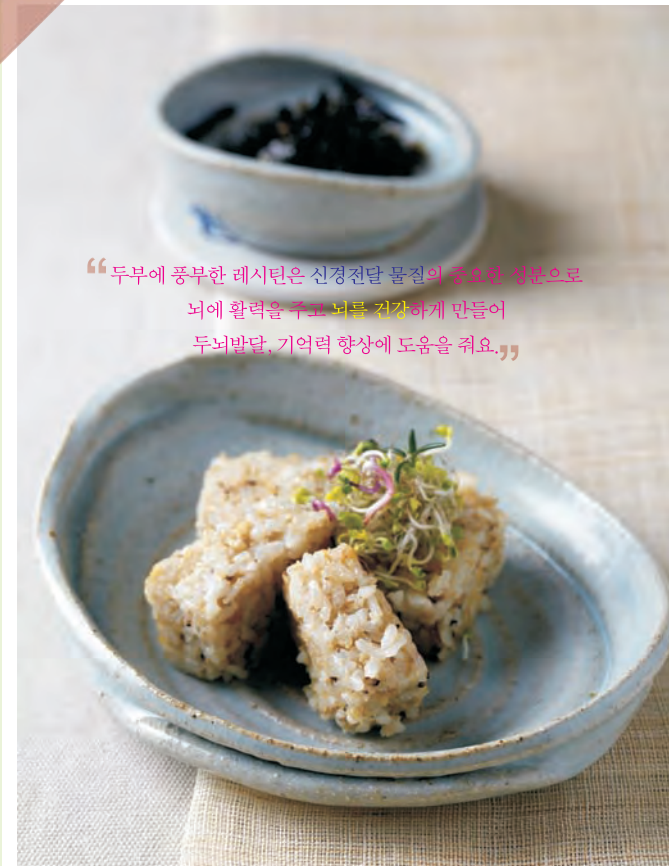
“ 들깨에는 오메가지방이 풍부하여 두뇌 건강에 좋고
 멸치의 칼슘과 버섯의 비타민 D가
 뼈대 성장을 도와주고
 다시마에 풍부한 요오드는 대사를 원활히 하여
 학습 능력을 높여줘요.”



들깨쌀수제비

재 료

- 쌀가루 1컵
- 마른 표고 2장
- 팽이버섯 ½통
- 다시용 멸치 5마리
- 무 50g
- 다시마(사방 10cm) 1장
- 쪽파 2줄기
- 들깨 가루 3큰술
- 들기름 1큰술
- 마늘 다짐 2작은술
- 국간장과 소금 약간
- 물 3컵



“ 두부에 풍부한 레시틴은 신경전달 물질의 중요한 성분으로
 뇌에 활력을 주고 뇌를 건강하게 만들어
 두뇌발달, 기억력 향상에 도움을 줘요.”

쌀두부선

재 료

- 밥 1공기
- 두부 150g
①소금 ½작은술 후춧가루 약간
- 닭가슴살 70g
- 마른 표고 2장

양념

- 간장 1작은술
- 소금 1작은술
- 설탕 1작은술
- 파 ½큰술
- 마늘 1작은술
- 참기름 1작은술
- 후춧가루 약간
- 깨소금 약간



만 들 기

- 1 멸치, 다시마, 무에 물 3컵을 넣고 육수를 만든다. 다시마, 멸치, 무는 건져낸다.
- 2 마른 표고는 물에 20분 정도 불려 부드러워지면 채 친다. 쪽파는 3cm 길이로 썬다.
- 3 쌀가루에 소금을 약간 넣어 뜨거운 물로 익반죽한다.
- 4 냄비에 들기름을 두르고 표고를 볶다가 육수를 붓고 끓으면 쌀반죽을 손으로 떼어 넣고 끓인다.
- 5 쌀반죽이 익으면 팽이버섯, 들깨 가루, 쪽파, 마늘 다짐을 넣고 국간장과 소금으로 간한다.

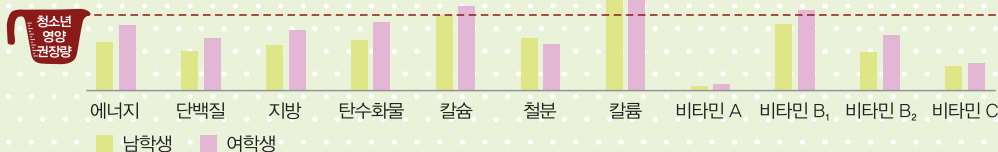


* 찬밥이 많을 경우 전자레인지에 데워 비닐 팩에 넣어 추물러 반죽하면 간편하게 쌀 수제비를 만들 수 있다.

함께하면 좋은 음식 부추겉절이

부추는 들깨쌀수제비에 부족한 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분이 다량 함유 되어 있으며 아릴 성분은 피로 회복에 좋고 면역을 증강시킨다.

● 들깨쌀수제비의 영양소 비율_1끼 기준



집중력과 기억력을 향상시키는 아릴밥 * 56



만 들 기

- 1 두부는 물기를 꼭 짰 후 ①으로 양념한다.
- 2 닭가슴살은 곱게 다져 양념의 ½분량을 넣어 잘 섞는다.
- 3 두부와 닭가슴살, 밥, 나머지 양념을 넣어 잘 치면 후 네모지게 빚는다.
- 4 찜기에 젖은 면보를 깔고 ③을 올려 15분 정도 찜다.

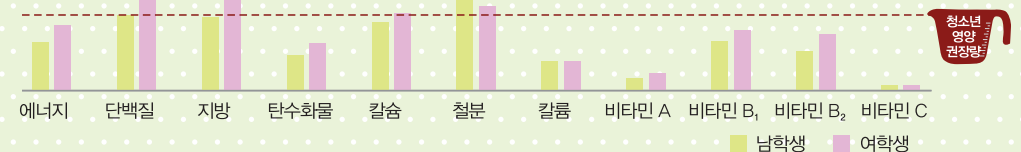


* 아이들이 좋아하는 케첩이나 썬니 머스터드 소스를 곁들이면 좋다.

함께하면 좋은 음식 김자반

두부를 많이 섭취하면 체내 요오드가 빠져나갈 수 있는데, 이때 요오드가 많이 들어있는 김자반을 곁들이면 좋다. 요오드가 많이 들어있는 식품으로는 미역, 다시마와 같은 해조류가 있다.

● 쌀두부선의 영양소 비율_1끼 기준



57

“달걀 노른자에는
뇌 신경세포 구성에 필요한
레시틴이 풍부하여
기억력과 학습능력을 높이고
우유와 치즈에 풍부한 칼슘이
집중력을 높여 줘요.”



집중력과 기억력을 향상시키는 아침밥 * 58

밥타르트

재 료

- 밥 1공기(소금 ½작은술)
- 브로콜리 ½송이
- 양파 ½개
- 양송이 5개
- 모짜렐라 치즈 ½컵
- 우유(또는 생크림) ½컵
- 달걀 1개
- 올리브유 1작은술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



만 들 기



- 1 밥에 소금을 넣고 잘 섞는다.
- 2 양송이, 양파, 브로콜리는 적당한 크기로 자르고, 브로콜리는 끓는 물에 소금을 약간 넣어 데쳐낸다.
- 3 팬에 양파, 양송이, 브로콜리를 넣어 볶다가 소금과 후춧가루로 간한다.
- 4 달걀에 우유, 소금을 넣어 잘 섞는다.
- 5 타르트 틀에 올리브유를 고루 바르고 밥을 틀이 생기지 않도록 잘 편다. 여기에 ③의 볶은 재료를 올리고 ④를 붓고 모짜렐라 치즈를 올린다.
- 6 예열된 오븐에 넣어 구워낸다. [170℃, 18-20분]



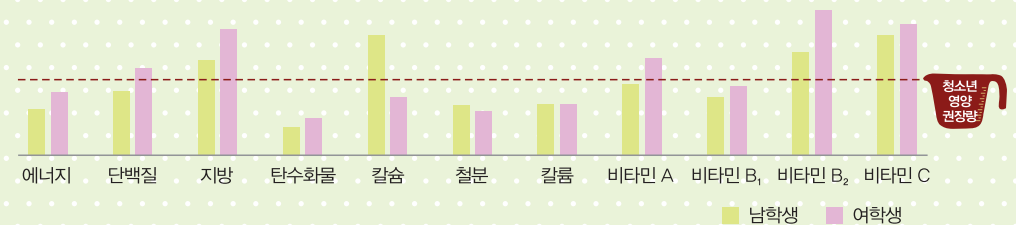
* 잡곡밥을 이용하면 더욱 좋다.

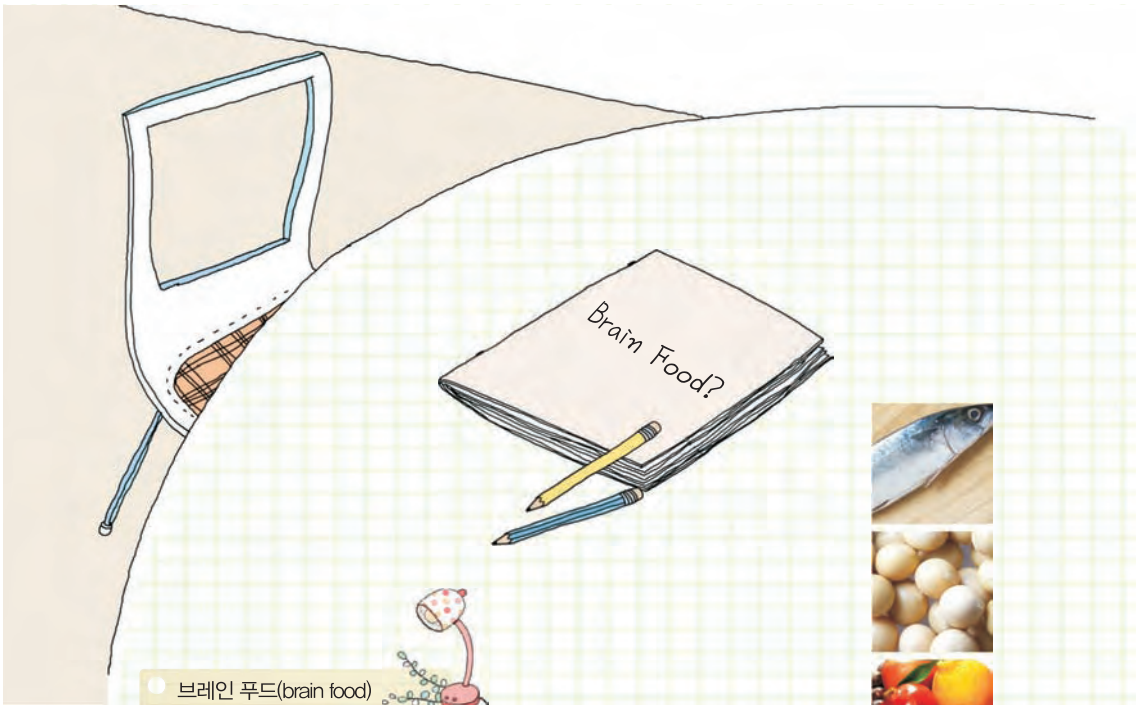
함께하면 좋은 음식 블루베리주스

블루베리의 안토시아닌 성분은 눈과 피부미용에 좋으며
항산화 효과 및 식이섬유가 풍부하다.



밥타르트의 영양소 비율_1끼 기준





● 브레인 푸드(brain food)

두뇌가 활동하는 데 도움을 주는 단백질, 탄수화물, 비타민, 미네랄 등이 풍부하게 함유되어 있는 식품을 말한다.



1. 등 푸른 생선

뇌세포를 구성하는 중요 성분인 오메가 지방 DHA가 풍부하여 뇌에 영양을 공급해 주고 뇌의 활동을 활발하게 해준다.

2. 콩

집중력과 기억력을 증진시킬 수 있는 아세틸콜린의 생성에 도움이 되는 레시틴이 풍부하다.

3. 밝고 고운 색의 신선한 과일과 채소

비타민과 미네랄이 풍부하고 뇌세포의 산화를 막아주는 항산화 성분 등 파이토케미컬이 풍부하다.

4. 견과류

활성 산소에 의한 뇌세포 손상을 막아주는 비타민 E를 비롯한 항산화 성분이 풍부하다. 오메가 지방도 풍부하여 두뇌에 영양을 공급해 주고, 단단한 견과류를 씹을 때 뇌의 혈류량이 늘어나 두뇌 활성화에도 도움이 된다.

5. 잘 익은 김치, 발아 현미

두뇌 활동을 촉진하는 가바(GABA)가 많이 들어 있다.

쌀을 물에 불리는 동안 가바가 많이 생성된다.



● 두뇌 활동에 영향을 주는 건강 체크

1. **체력** 체력이 떨어지면 학습의 집중도가 낮아진다.
2. **질병** 만성 두통, 비염과 축농증, 위장 장애는 두뇌를 피곤하게 한다.
3. **자세** 자세가 나쁘면 두통이나 어깨의 결림으로 집중도가 떨어진다.



● 두뇌 향상을 위한 생활 실천

1. **아침밥**을 꼭 먹는다.
2. 물을 충분히 마신다.
3. 비타민 C가 풍부한 신선한 과일을 섭취한다.
4. 스트레스도 풀리는 **운동**을 규칙적으로 한다.
5. 수면 시간은 **6시간** 정도로 숙면을 취하도록 한다.
6. 일찍 자고 일찍 일어나는 **습관**을 갖도록 한다.

Tip

머리가 좋아지고 오장이 튼튼해지도록 **참깨**를 먹어 보세요.

「동의보감」에서 참깨는

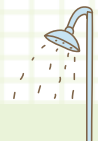
「몸의 기운이 원활해지고 오장이 맑아지면서 머리가 좋아진다」고 한다.

* 꿀과 참깨(1:1)를 찧어 반죽해 **알약(환)**으로 만들어 먹는다.

↳ 정신환이라고도 한다.

* 깨를 우유와 함께 분쇄기에 곱게 갈아 먹는다.

↳ 통깨로 먹기보다 빵거나 으개서 먹으면 소화 흡수가 좋다.



한국인은 밥으로 산다



우리 식생활에서 밥은 허기진 배를 채워주는 차원을 넘어 우리 민족의 혼이 담긴 생명이고 삶을 의미해 왔다. 심지어 시계가 죽었을 때 '밥'을 주어 살아나게 하였고, 죽음을 '밥 손가락을 놓는다'로 표현하였던 것이다. '빵은 길을 만들고 밥은 마을을 만든다'와 같이 밥은 농경 생활의 산물로, 반만년 유구한 역사 속 우리 전통 식생활인 한식의 근본이다. '밥이 보약'이란 말처럼 밥을 먹어야 건강하다고 여겨 왔다. 동의보감에도 "밥의 성질은 화평하고 살을 오르게 할 뿐 아니라 설사를 그치게 하며 기운을 북돋아 주고 마음을 안정시킨다"고 되어 있다.

밥을 먹는 사람이 건강하다.

매 끼니마다 쌀로 정성스레 밥을 지어 따뜻하게 먹었던 밥은, 최근 들어 식생활의 서구화, 아침 결식 증가, 패스트푸드 섭취 증가로 그 자리를 잃어 가고 있다. 오천 년 역사를 이어 온 한식의 정신과 혼이 담긴 '밥 중심의 전통 식생활'을 유지하고 다음 세대에 물려 주어야 할 필요가 있다.

● 쌀! 우리의 쌀!

밥에는 쌀이 주인이다.

한국 전통의 반상 차림은 균형 잡힌 영양 공급 뿐 아니라 질감, 색, 조리법이 조화와 균형을 이룬 건강식이며 다채로운 맛도 즐길 수 있다. 밥의 주원료인 쌀은 어느 재료와도 잘 어울리며 조리법의 변화만 주어도 조화로운 풍미로 오감을 만족시켜 준다.

쌀밥의 가치에 주목하자.

성장기 비만율이 증가하면서 당뇨, 고혈압, 암 등의 발병률 증가는 물론 발병하는 연령대도 낮아졌다. 쌀이 갖는 영양적, 기능적 우수성을 알고 쌀밥의 가치에 대한 인식을 높여야 할 시점이다.

쌀 소비가 줄었다!

우리나라 1인당 연간 쌀 소비량은 93.6kg(2000년)에서 74.4kg(2009년)으로 감소하였다. 쌀 소비 감소 원인으로는 생활 양식 변화로 인한 가정에서의 식사 횟수 감소, 서구화된 식생활에 따른 패밀리 레스토랑이나 패스트 푸드점에서의 외식 증가, 육류, 밀가루와 같은 다양한 쌀 대체재 증가 등이다. 밥을 반상 차림 뿐 아니라 일품요리 또는 Speedy Meal로 응용·확대하여 실생활에 불편함 없이 쌀의 영양을 섭취해 보자.

급격히 줄어든 쌀 소비는 국민 건강 위험 신호였다!

빵, 햄버거, 피자 등 패스트푸드에 입맛이 길들여진 청소년들! 바쁜 직장인들에게 아침밥 준비의 번거로움은 쌀 소비 감소로 이어졌다. 급격히 줄어든 쌀소비에 발 맞추어 비만, 당뇨 등 대사성 질환은 증가되어 우리의 건강을 위협하고 있다. 막대한 의료비 지출은 물론 삶의 질 저하로 사회적 문제가 심각하다. 밥 중심 전통 식생활 영위로 다음 세대에 건강을 물려주자.

● 밥 중심 한국 전통 식단의 우수성

쌀밥 + 김치 + 장류 + 나물 + 고기 ...

- 영양소 균형이 우수한 저칼로리 식단이다.
: 에너지 구성비가 이상적임
(탄수화물 : 단백질 : 지방 = 60~65 : 15~20 : 20)
- 서구식사에 비해 곡류와 채소류가 많고 육류가 적다.
: 포화지방은 적고 불포화지방이 많다.
- 지방이 적은 조리법으로 지방이 적다.
- 김치, 나물 등 식이섬유소가 풍부하다.
- 밥의 전분은 서서히 소화 흡수 된다.
- 밥과 반찬을 번갈아 먹으므로 혈당 상승이 느리고 포만감을 느낀다.
- 채소와 함께 먹으므로 식이섬유소 섭취가 많다.
- 콩류, 발효 식품, 향신료를 많이 사용하여 파이토케미칼이 풍부한 건강식이다.



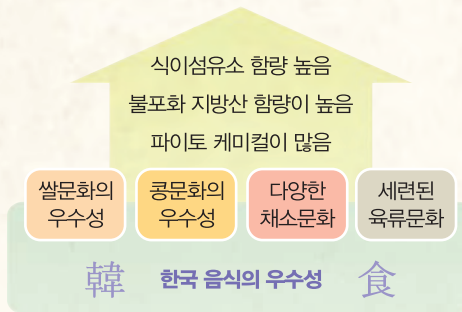
잠깐 !!
비교해 볼까?

쌀밥은 밀가루밥보다...

1. 인슐린의 분비를 자극하지 않아 비만 예방.
2. 혈당량의 급격한 증가를 초래하지 않아 당뇨병의 예방 효과.
3. 열량은 비슷하지만 단백질의 질이 우수하며 쌀겨에 항산화 물질 함유.

세계가 주목하는 한식의 열풍

성인병 예방에 탁월한 우리 전통 식문화



세계의 식문화 트렌드가 아시아의 슬로우 푸드(Slow foods)를 주목하고 있다. 그 중에서도 쌀을 주재료로 조리하는 한식의 바깥이 뜨겁게 불고 있다. 쌀은 아미노산 조성이 우수하고 혈당을 서서히 높여주며, 콜레스테롤 수치를 낮춰 준다. 따라서 세계인에게 한식은 웰빙 식단으로서 크게 주목받고 있다.

“신세대
쌀요리를 맛춤형
소개합니다.”



2011 미^라클: 유쾌하고 신나는 쌀의 반전



매일 먹는 밥은 맛이 없다? 쌀요리는 심심하다?
쌀요리와 한식 그리고 밥에 대한 고정관념을 깨기 위한
2011 미^라클 프로젝트!
신개념 쌀요리 개발 프로젝트에서
남녀노소 모두 즐길 수 있는 미^라클한 멋진 쌀요리 메뉴를 만나보세요.

유쾌하고 신나는 쌀요리, 미^라클 프로젝트는
농림수산식품부와 농촌정보문화센터가 함께하는
쌀 박물관 홈페이지와 블로그에서 다양하게 선보입니다.

쌀 박물관 <http://www.rice-museum.com>
<http://blog.naver.com/ricemuseum1>

한국농촌경제연구원
CRIC 농촌정보문화센터
Center for Rural Information & Culture

농림수산식품부
Ministry for Food, Agriculture, Forestry and Fisheries

미인계

식사 대용 일품요리



“어른들에게 삼계탕이 있다면 우리에게는 미인계!”
“쌀을 굽고 있는 닭”이라는 의미를 지닌 미인계는 볶음
밥을 닭 속에 넣고 돌돌 말아서 오븐에 구워내 담백한
맛이 특징이다. 국물 없이 즐기는 달한 마리 요리로 건
강한 쌀베사멜 소스를 뿌려 부드러움을 더했다. 닭 속에
채우는 밥도 특별한 격식이 없어 원하는 사람의 기호에
따라 다양한 식재료를 추가하면 된다.

재 료

- 영계 1마리
- 찬밥 1공기
- 양파 10g
- 피망 10g
- 감자 10g
- 당근 10g
- 양송이 2개
- 불고기 양념 2작은술
- 로즈마리 2줄기
- 소금
- 후추

쌀베사멜

- 쌀가루 100g
- 우유 300ml
- 버터 100g
- 카레가루 약간(기호에 따라)
- 양파 1/2개
- 후추 10알



1 영계는 모든 뼈를 제거한 다음 올리브오일과 다진 로즈마리, 소금, 후추를 뿌려 둔다.



2 찬밥과 야채를 이용하여 볶음밥을 만든다.



3 소금과 로즈마리, 후추, 올리브오일로 밀간한 영계를 김처럼 넓게 편 다음 볶음밥을 넣고 동그렇게 말아준다.



4 동그렇게 말아 놓은 닭을 쿠칭호일의 반쪽이 한 부분에 놓고 말아준 다음 이쑤시개로 구멍을 뚫어 170도로 예열한 오븐에 약 18분간 구워준다.



5 쌀크림은 쌀가루를 약한 불에서 버터에 볶은 다음 양파와 후추를 넣어 끓인 우유를 넣고 풀어준 다음 소금으로 간 한다. 기호에 따라 카레가루를 넣어도 좋다.



6 오븐에서 익힌 영계를 동그렇게 썰어 쌀베사멜을 얹고 치즈를 뿌려 그라탕 한다.



* 볶음밥을 만들 때는 자신의 기호에 맞는 재료로 대체해도 무방하다.
* 우유를 끓일 때 저지방 달걀을 오븐에 구워 넣어 끓여주면 더 좋은 맛을 낼 수 있다.



동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40129536116>

육심쟁이 현미떡갈비

식사 대용 일품요리

“밥이 고기가 되고, 고기가 밥이 되는 육심쟁이 떡갈비”

기존 떡갈비에서 고기 함량을 절반 이하로 낮추고 고기의 빈자리를 현미밥과 갖은 야채로 채워 영양과 맛, 그리고 간편한 한끼 식사 대용으로 훌륭한 떡갈비를 만들었다. 단순히 밥에 고기를 섞은게 아닌 고기와 밥이 혼연 일체가 이루어 질 수 있게 한 것이 조리 포인트. 여기에 더없이 어울리는 안정맞춤 소스로는 고구마 퓨레 소스가 낙점되었다.



재 료

- 현미밥 250g
- 다진 쇠고기 50g
- 다진 표고버섯 장아찌 50g
- 다진 양파 50g
- 쌈장 8g
- 새송이버섯
- 당근
- 대파
- 미니양배추
- 어린잎
- 양송이
- 고추오일, 부추오일, 오일
- 현미 가루 35g
- 두유 400ml
- 양파 1/2개
- 소금
- 고구마
- 버섯간장소스



1 현미밥을 질게 짓는다.



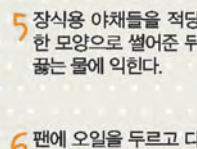
2 현미밥과 쇠고기, 표고버섯, 양파, 쌈장으로 반죽을 만든다.



3 만들어진 반죽을 밀가루를 묻힌 새송이버섯에 붙여서 떡갈비 모양을 잡아준다.



4 팬에 구운 뒤 180도로 예열한 오븐에서 15분 내외로 완전하게 익혀준다.



5 장식용 야채들을 적당한 모양으로 썰어준 뒤 끓는 물에 익힌다.



6 팬에 오일을 두르고 다진 양파를 볶다가 두유와 현미 가루를 넣고 현미가 익을 때까지 조리한다.

8 접시에 현미 고구마 퓨레를 깔고 위에 현미떡갈비를 올린 뒤 준비된 야채와 소스로 마무리한다.



- * 현미밥을 지을 때에는 밥알이 서로 떨어지지 않을 정도로 질게 짓는다.
- * 표고버섯 장아찌 양념장의 비율은 물 : 간장 : 설탕 = 4 : 1 : 1로 한다.
- * 새송이 버섯과 밥이 분리되지 않도록 눌러 가며 구워준다.

동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40129235107>

쌀쌀면

식사 대용 일품요리



“쌀로 만들어서 쌀면, 시원하게 먹으니 쌀쌀면”

20대에 쌀밥보다 더 친숙한 국수 요리. 파스타를 좋아하는 젊은이들의 발걸음을 자연스럽게 끌어들일 수 있는 대항마로 시원하게 먹는 면요리 “쌀쌀면”의 아이디어를 내놓게 되었다. 특히 참기름과 갖은 견과류를 섞어 만든 견과 페스토 베이스에 다양한 고명으로 변화를 주면 쌀쌀면은 남녀노소 누구나 좋아하는 대한민국 대표 면요리가 될 수 있을 것.

재 료

- 피칸 100g
 - 아몬드 20g
 - 잣 20g
 - 참기름 50ml
 - 소금
 - 후추
 - 오이
- 면재료
- 현미 가루 90g
 - 밀가루 180g
 - 생수 180~200g
 - 소금 1작은술



1 모든 견과는 오븐에 구워서 바삭하게 만든다.



2 준비된 견과는 곱게 갈아준 뒤 참기름과 소금, 후추를 넣어 완성한다.



3 오이는 동그란 모양으로 얇게 썰어준 뒤 소금을 뿌려 5분 동안 절여둔다.

4 찬물에 헹군 뒤 물기를 짜낸다.



5 면은 분량의 재료를 넣고 반죽을 한다.



6 국수기계 또는 밀대로 밀어서 면을 뽑아 삶는다.

7 준비된 면 위에 오이, 페스토 소스를 올려 완성한다.



- * 무청, 과실, 각종 야채를 속하게 따라 곁들일 수 있다.
- * 면반죽은 손으로 오래 치대 후 냉장고에 넣어 1시간 숙성을 시키면 좋겠다.
- * 면은 삶은 후 얼음물에 넣어 식히면 더욱 탱글한 느낌을 줄 수 있다.

동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40129678325>

현미파이어볼

사이드 디쉬

"왜 꼭 길거리 음식은 밀가루여야만 할까?"

젊은 층이 많이 소비하는 길거리 음식에는 "쌀"을 이용한 메뉴를 찾아보기 힘든 것에 착안, 캐주얼하게 먹으면서도 식사 대용으로 손색이 없는 스트리트푸드를 만들어 보았다. 고소하고 부드러운 현미 반죽에 식감을 자극하는 청양고추를 첨가해 매운 맛에 열광하는 젊은 세대들을 겨냥하였다. 입맛에 따라 문어, 돼지고기, 치즈 등을 속으로 활용할 수 있는 것이 포인트.



재 료

- 현미 154g
- 전분 66g
- 계란 1개
- 물 150ml
- 우유 100ml
- 소금
- 설탕
- 청양고추
- 파 1/2대
- 양파 1/2개
- 양배추 30g
- 문어 또는 돼지고기 100g
- 제주산 파래김 4장
- 청양고추 1개



1 현미 가루와 전분에 소금, 후추, 계란, 청양고추 다진 것을 넣고 뜨거운 물과 우유로 익반죽한다.



2 분량에 재료들을 잘게 썰어서 준비한다.



3 동그란 틀에 반죽을 60% 붓고 재료들을 넣은 다음 나머지 반죽을 부어준다.



4 올리브오일을 바르고 돌려가면서 익힌다.

5 데리야끼 소스를 뿌린 다음 제주산 파래김을 뿌린다.



- * 가장 소스: 겨장, 청국, 설탕, 레몬즙을 넣고 후라이팬에서 경직할 때까지 끓인다.
- * 매콤 소스: 겨자 가루, 마요네즈, 고추장을 넣고 잘 섞는다.

동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40128564858>

쌀라드

사이드 디쉬

"쌀로 만든 건강샐러드, 쌀라드!"

쌀가루와 우유, 플레인 요거트 등을 이용해 만든 쌀치즈와 과일에 절인 달콤한 가래떡의 절묘한 만남. 특히 치즈속에서 부드럽게 씹히는 현미는 식욕을 자극하기에 손색이 없다. 이타리 샐러드 카프레제와 견주어도 전혀 손색이 없는 쌀라드는 젊은이들에게 다소 부담스러울 수 있는 떡까지 함께 즐길 수 있는 환상의 음식 궁합을 보여준다.



재 료

- 리코타 쌀 치즈
- 생크림 500ml
- 우유 1500ml
- 소금 10g
- 설탕 15g
- 플레인요거트 5개
- 현미쌀 가루 100g

쌀라드

- 송이토마토 4개
- 현미가래떡 1줄
- 체리 10개
- 설탕 50g
- 물 100ml



1 믹싱볼에 생크림 500ml, 우유 500ml, 소금, 설탕, 요거트를 넣어 살짝 저어준다.



2 팬에 남은 우유를 넣고 약한 불에 올려 놓고 끓여 오르기 시작하면 ①을 넣어 주고 가끔 저어준다.



3 유청과 유장이 분리되면 현미쌀 가루를 넣어 약 10분간 끓여준다.



4 분리된 유청을 소창에 걸러 유장을 제거한 다음 냉장고에 매달아 하루 정도 물기를 빼내면 쌀치즈가 완성된다.



5 체리는 반을 갈라 씨를 제거하고 현미 가래떡은 먹기 좋은 모양으로 잘라 시럽이 잘 스며들도록 포크로 구멍을 내 주고 물과 설탕으로 만든 시럽에 넣는다.

6 그릇에 새싹야채를 넣고 반으로 자른 송이 토마토를 넣고 그 위에 쌀치즈를 얹은 다음 떡을 올린다.

7 설탕에 졸인 체리를 맨 위에 올린 다음 바질이나 허브로 장식해 준다.



- * 치즈가 유청과 유장으로 분리되기 시작할 때 너무 저어주면 굳었을 때 면이 깨지기 쉬우므로 비박이 늘지 않도록 저어준다.
- * 요거트를 플레인인 아닌 딸기, 복숭아를 이용하면 다양한 맛의 쌀치즈를 얻을 수 있다.
- * 쌀가루를 유청과 유장이 분리되기 전에 넣으면 쌀전분이 단백질의 분리를 막을 수 있다. 따라서 쌀가루는 반드시 유청과 유장이 분리된 뒤에 넣어준다.

동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40130458534>

라이스크림

디저트 & 음료

"현미의 고소함을 시원함으로 승화시킨

쌀로 만든 아이스크림"

건강한 시원함이란 바로 이런 것이다. 모든 아이스크림이 달아야 한다는 생각에서 탈피, 단맛은 줄이고 대신 고소함과 부드러움은 두 배로 늘렸다. 동서양의 조화가 이루어진 고급스러운 맛이 특징으로 아이스크림속에서 은은하게 퍼지는 볶은 현미가루의 풍미는 흡사 모카아이스크림을 연상케 한다.



재 료

- 현미 125g
- 우유 600ml
- 노른자 3개
- 설탕 200g
- 생크림 200g
- 두유크림
- 현미 튀밥

아이스크림 1통 (180g 기준재료)

- 볶은 현미 가루
- 우유 900g
- 노른자 8개
- 설탕 100g
- 생크림 360g

tip * 두유크림 만들거: 두유, 생크림을 넣고 충분히 저어 걸쭉한 크림상태로 만듭니다.



1 냄비에 우유와 현미를 (또는 현미 가루) 넣고 20분 가량 약불에서 조리한다.



2 현미가 익으면 불에서 내려 식힌다.



3 식으면 블렌더에 넣고 설탕과 함께 갈아준다.



4 생크림과 노른자를 넣는다.



5 냉동고에 넣고 24시간 얼린다.

6 준비된 아이스크림에 두유크림과 튀밥으로 장식하여 서브한다.

* 만드는방법 02 (볶은 현미 가루를 이용한 아이스크림 1통 기준)

- 1 우유 900g과 볶은 현미 가루 300g을 블렌더에 넣어 충분히 섞는다.
- 2 노른자 8개와 설탕 100g을 하얀 빛을 띄는 아이보리색으로 변할 때까지 섞는다.
- 3 생크림 360g을 준비해 위의 재료를 천천히 섞어준다.
- 4 (가정용 기계가 있을 경우) 10분 동안 아이스크림 기계에 넣어 놓고, 10분간 냉동고에 넣어둔다.
- 5 다시 10분간 아이스크림 기계에 넣어 돌린 후, 약 24시간 가량 냉동 보관한다.
- 6 준비된 크림과 녹차 가루, 튀밥 등으로 장식하여 서브한다.



동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40128566539>

누룽지마키아또

디저트 & 음료

"마시는 한 잔의 밥, 누룽지마키아또"

이제 더 이상 누룽지는 자투리로 버려지는 존재가 아니다. 누룽지를 트랜디한 음료로 업그레이드한 누룽지마키아또는 젊은이들의 호기심을 자극하기에 충분한 이색 아이템이다. 특히 밥을 재미있게 마실 수도 있다는 발상의 전환은 쌀의 재료적인 특징은 살리면서 즐기는 방법의 변화를 주기에 더없이 훌륭했던 시도이다.



재 료

- 누룽지 100g
- 물 400ml
- 설탕 150g
- 우유 300ml
- 두유 200ml
- 생크림 200ml
- 카라멜 시럽
- 누룽지 가루



1 분량의 누룽지와 물, 설탕, 우유 등을 끓여 식힌 후 누룽지 얼음을 만든다.



2 누룽지 얼음을 블렌더에 넣고 갈아준다.



3 두유와 생크림을 동량으로 섞어 두유 크림을 만들어 준다.



4 컵에 시럽을 넣고 ②의 누룽지 얼음을 담는다.

5 준비된 두유 크림을 위에 올려 준 뒤 시럽과 누룽지 가루를 뿌려서 완성한다.

tip * 누룽지 얼음은 갈러서 누룽지 빙수 등으로 활용할 수 있다.



동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40130454545>

아이미슈

디저트 & 음료



재 료

- 초콜릿 85g
- 버터 70g
- 커피 100ml
- 럼 15ml
- 계란 3개
- 설탕① 23g
- 설탕② 70g
- 설탕③ 30g
- 소금
- 생크림 250ml
- 우유 250ml
- 현미 100g



1 초콜릿과 버터를 중탕으로 녹인 다음 럼과 커피, 소금을 넣어준다.



2 계란은 흰자와 노른자로 분리한 다음 흰자에 설탕①을 넣어 머랭을 만들고 노른자에도 설탕②를 넣어 거품기로 머랭을 만든다.



3 중탕시켜 놓은 초콜릿 소스를 적당히 식혀 ②의 머랭에 넣어 거품이 꺼지지 않게 살살 저어 준다.



4 오븐팬에 ③의 초콜릿 베이스의 양을 부어 170도로 예열한 오븐에 구워준 다음 식혀준다.



5 생크림과 우유, 현미, 설탕③를 냄비에 넣고 약 40분간 끓여 크림을 만들어 준다.



6 오븐에 구워 가라앉은 머랭 위에 생크림을 바르고 남은 초콜릿 베이스를 부어 냉장에서 굳힌다.



* 오븐에서 구운 머랭은 식히면 가라앉으면서 파운드케이크 같은 질감을 가지게 되는데 가라앉은 초콜릿 머랭을 예쁜 투명 용기로 옮긴 다음 생크림을 얹고 남은 초콜릿 베이스를 부어 냉장에서 굳힌 다음 슈가파우더를 뿌려 포크나 수저로 평평하게 먹으면 된다.



동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40129256398>

미쵸미쵸

디저트 & 음료



"디저트가 건강해질 수 있다면?"

영양분의 보고 현미를 크런치하여 초콜릿과 결합한 미쵸미쵸는 기존 초콜릿과는 차별화된 재미있는 식감을 경험할 수 있다. 특히 입 속에 퍼지는 현미 알갱이는 긴 여운을 남긴다. 티라미슈에서 모티브를 얻어 탄생한 아이미슈는 생크림으로 속을 채워 부드러우면서도 고소한 맛을 더한 것이 일품. 특히 설탕과 버터의 양을 줄여 디저트도 마음놓고 먹을 수 있도록 하였다.

재 료

- 현미밥 ½공기
- 초콜릿 100g
- 현미후레이크 50g
- 올리브오일 500ml



1 남은 현미밥을 잘 펼쳐서 말린다. (철대로 햇빛에 말려서는 안된다)



2 잘 말린 현미밥을 물에 씻어 낱알이 흩어지게 한다.



4 초콜릿은 중탕 가열해서 녹인 다음 현미밥 크런치를 넣어 예쁜 틀에 넣어 냉동실에 굳힌다.



5 틀이 없을 경우엔 위생장갑을 끼워 동그랗게 모양을 만든 뒤 현미후레이크를 묻혀 완성한다.



* 남은 밥을 이용해 평소에 현미를 안 먹는 아이들에게 영양간식으로 만들어 주면 좋다.
* 초콜릿은 시장에서 판매하는 저렴한 것도 상관 없지만 밀크초콜릿보다는 커비와 함량 100% 이상인 것을 사용하면 좋다.



동영상 레시피 주소 <http://blog.naver.com/ricemuseum1/40129128013>



쌀 가공 식품을 이용한 아침밥

아침은 너무나 분주하다.
쌀을 씻고 불려서 밥을 지을 시간이 부족하다.
이미 반조리 되어 있는 다양한 쌀 가공 식품을 활용하여
빠르고 간편하면서도 든든한 아침밥을
아이에게 만들어 주자.



누룽지



무군밥



쌀 국수



쌀 떡볶이 떡

쌀의 가공 식품 _ 쌀에 대한 가치가 재조명 되면서 쌀 가공 식품의 개발이 활발해 지고 있다. 쌀 가공 제품으로는 밥류(무군밥, 냉동밥), 떡류(떡국떡, 떡볶이떡), 면류(생면, 라면, 국수), 과자류, 죽류, 음료와 주류(식혜, 곡류 음료, 누룽지 음료, 전통주), 쌀가루 등을 꼽을 수 있다.



1. 일주일 식단을 미리 작성한다.
2. 많은 양을 조리해 1회 분량씩 얼린다.
3. 밥을 미리 해서 한 공기씩 비닐 팩에 얹어 전자렌지를 활용한다.
4. 채소는 용도별로 구분해서 미리 잘라 1회 사용 분량씩 냉동 보관한다.
5. 육수를 미리 만들어 얼린다.
6. 당면은 찬물에 불려 물기를 제거한 후 냉동 보관 한다.
7. 소스나 드레싱은 미리 만들어 병에 보관한다.
8. 마늘, 파, 생강은 미리 손질하여 놓는다.
9. 마늘은 모두 찢어 얼음 틀에 얹어 놓는다.
10. 냉동 보관된 음식은 하루 전에 냉장고에 넣어둔다.

“명태에는 소화 흡수가 잘되는 양질의 단백질이 풍부해서 성장에 좋고 새우와 오징어의 풍부한 타우린이 해독 작용으로 피부에 좋고, 집중력에 도움을 줘요.”



쌀가루어묵

재 료

- 명태살 130g
- 오징어살 50g
- 새우 30g
- 부추 10g
- 당근 10g
- 쌀가루 2큰술
- 마요네즈 1큰술
- 소금 약간
- 흰 후춧가루 약간

쌀찐빵

“양파, 당근, 옥수수 등의 재료를 사용하여 비타민 C, 카로틴 등 항산화 영양소가 풍부하고 단백질이 풍부하여 성장에 좋아요.”



재 료

- 쌀가루 2컵
- 소금 1작은술
- 베이킹파우더 1작은술
- 달걀 3개
- 설탕 ½컵
- 우유 ½ ~ 1컵

부재료

- 양파 ½개
- 햄 1장
- 당근 ½개
- 스위트콘 ½컵



만 들 기

- 1 명태살과 오징어살, 새우는 곱게 다진다.
- 2 부추, 당근은 잘게 썬다.
- 3 모든 재료를 잘 섞어 숙성시킨 후 튀긴다.



* 2시간정도 숙성 기간이 필요하며 쌀가루로 농도를 조절한다.
* 어묵 모양은 숟가락 두 개를 이용해서 만들면 편리하다.

함께하면 좋은 음식 토마토주스

토마토에는 항산화 영양소인 비타민 C, 카로틴이 풍부하여 기름에 튀긴 어묵과 곁들이면 지방의 산화를 막고 라이코펜의 체내 흡수를 도와 준다.



만 들 기

- 1 쌀가루, 베이킹파우더를 합하여 체에 2번 내린다.
- 2 체에 내린 가루에 우유, 설탕, 달걀, 소금을 넣고 반죽한다.
- 3 당근, 양파는 옥수수 크기로 깍둑썰기 하여 볶아 식힌다.
- 4 반죽에 당근, 양파, 햄, 옥수수를 넣고 섞는다.
- 5 찜통에 거즈를 깔고 만든 반죽을 놓고 뚜껑을 덮고 20분간 찐다.



* 젓가락으로 찢어 보아 반죽이 뚫어지지 않으면 익은 것!

함께하면 좋은 음식 키위주스

키위에는 비타민 C, 비타민 E, 엽산, 마그네슘, 칼륨이 풍부하여 피로 회복이 빠르고 면역력을 증가시킨다.

쌀가루어묵의 영양소 비율_1기 기준



쌀찐빵의 영양소 비율_1기 기준



“고소하고 부드러운 생크림과 우유가 단백질 공급하고 양송이버섯은 셀레늄, 칼륨, 아연 등의 풍부한 무기질과 비타민 B군을 공급하여 한 끼 식사로 좋아요.”



쌀 가공 식품을 이용한 아침 식사 메뉴 * 78

쌀국수카르보나라

재 료

- 쌀국수 100g
- 마늘 1개
- 쪽파 1대
- 햄 1장
- 양송이 3개
- 파슬리 다짐 1큰술
- 생크림 ¼컵
- 우유 ½컵
- 소금 ½작은술



만 들 기



- 1 쌀국수는 끓는 물에 3~4분 삶은 후 바로 찬물에 헹군다.
- 2 햄은 채치고 양송이는 슬라이스 한다.
- 3 마늘은 편으로 썰고 쪽파는 송송 썬다.
- 4 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 햄, 양송이를 넣는다.
- 5 ④에 생크림, 우유, 소금을 넣고 끓여 국수를 넣고 버무린다.



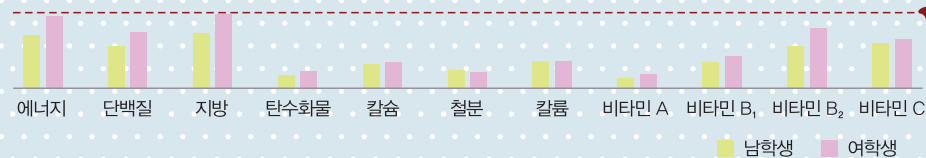
* 쌀국수는 찬물에 담갔다 부드러워지면 건져서 소스에 넣어 잠깐 끓여도 좋다.

함께하면 좋은 음식 미역초무침

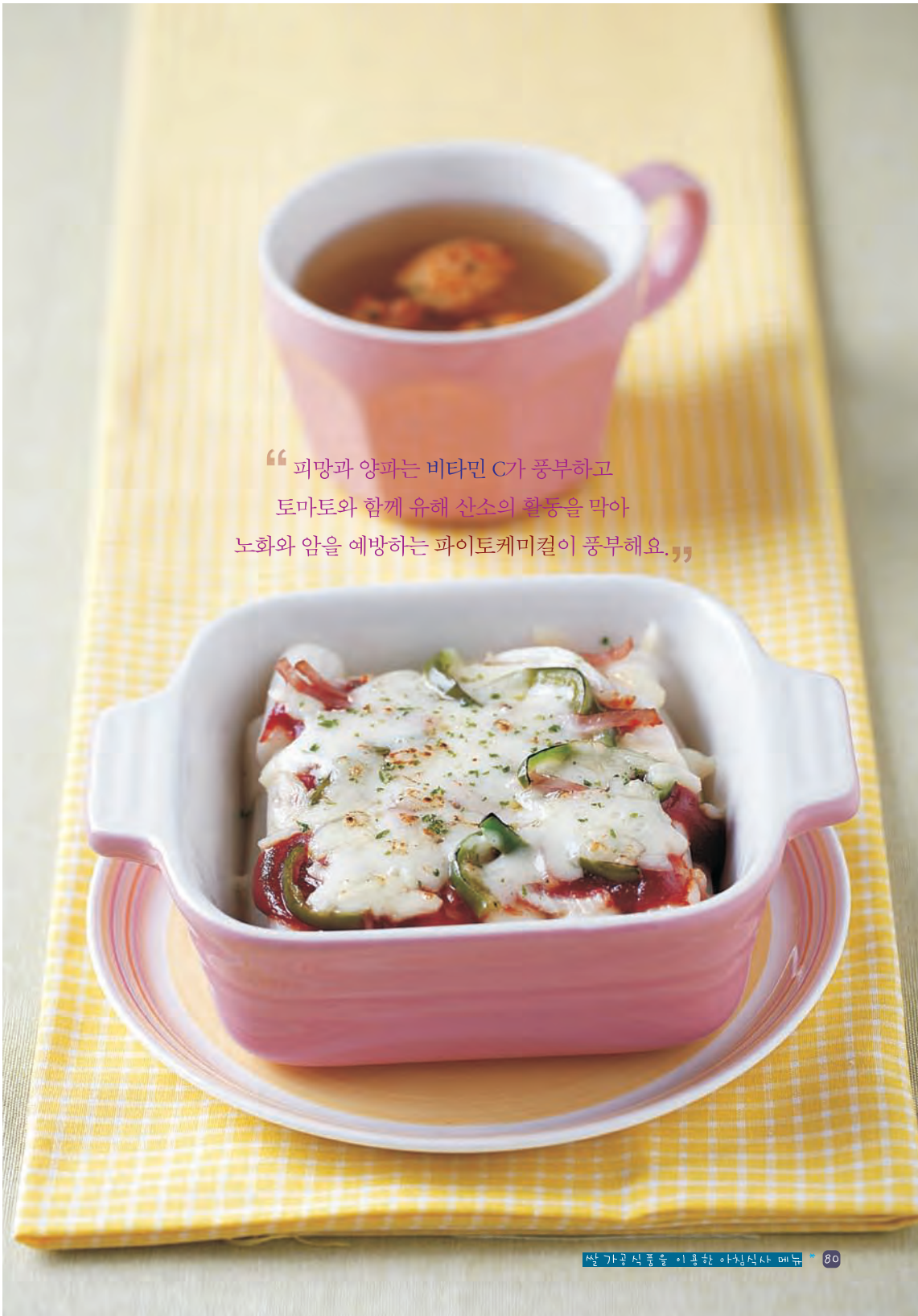
생크림, 햄으로 인해 콜레스테롤이 많아 된다면 강한 알칼리성 식품이며 알긴산이 들어있는 미역과 함께 먹으면 쌀의 산도를 중화시키고 콜레스테롤을 낮출 수가 있다.



쌀국수카르보나라의 영양소 비율_1기 기준



청소년 영양 권장량



“ 피망과 양파는 비타민 C가 풍부하고
 토마토와 함께 유해 산소의 활동을 막아
 노화와 암을 예방하는 파이토케미컬이 풍부해요.”

떡볶이그라탕

재 료

- ▣ 떡볶이 떡 300g
- ▣ 피망 ½개
- ▣ 양파 ½개
- ▣ 햄 50g
- ▣ 모짜렐라 치즈 120g

소스

- ▣ 고추장 1큰술
- ▣ 맛술 1큰술
- ▣ 토마토케첩 3큰술
- ▣ 설탕 1작은술



만 들 기



- 1 떡볶이 떡은 굳었을 경우 끓는 물에 살짝 데친다.
- 2 피망, 햄, 양파는 가늘게 채친 후 살짝 볶는다.
- 3 오븐 용기에 소스 ½분량을 펴고 떡볶이 떡을 올린다.
- 4 떡 위에 소스 ½을 올리고 볶은 채소를 올린 후 남은 소스를 뿌린다.
- 5 모짜렐라 치즈를 올려 예열된 오븐에 굽는다. [230℃, 15분]



* 절편이나 떡국 떡을 사용해도 좋다.

함께하면 좋은 음식 오렌지주스

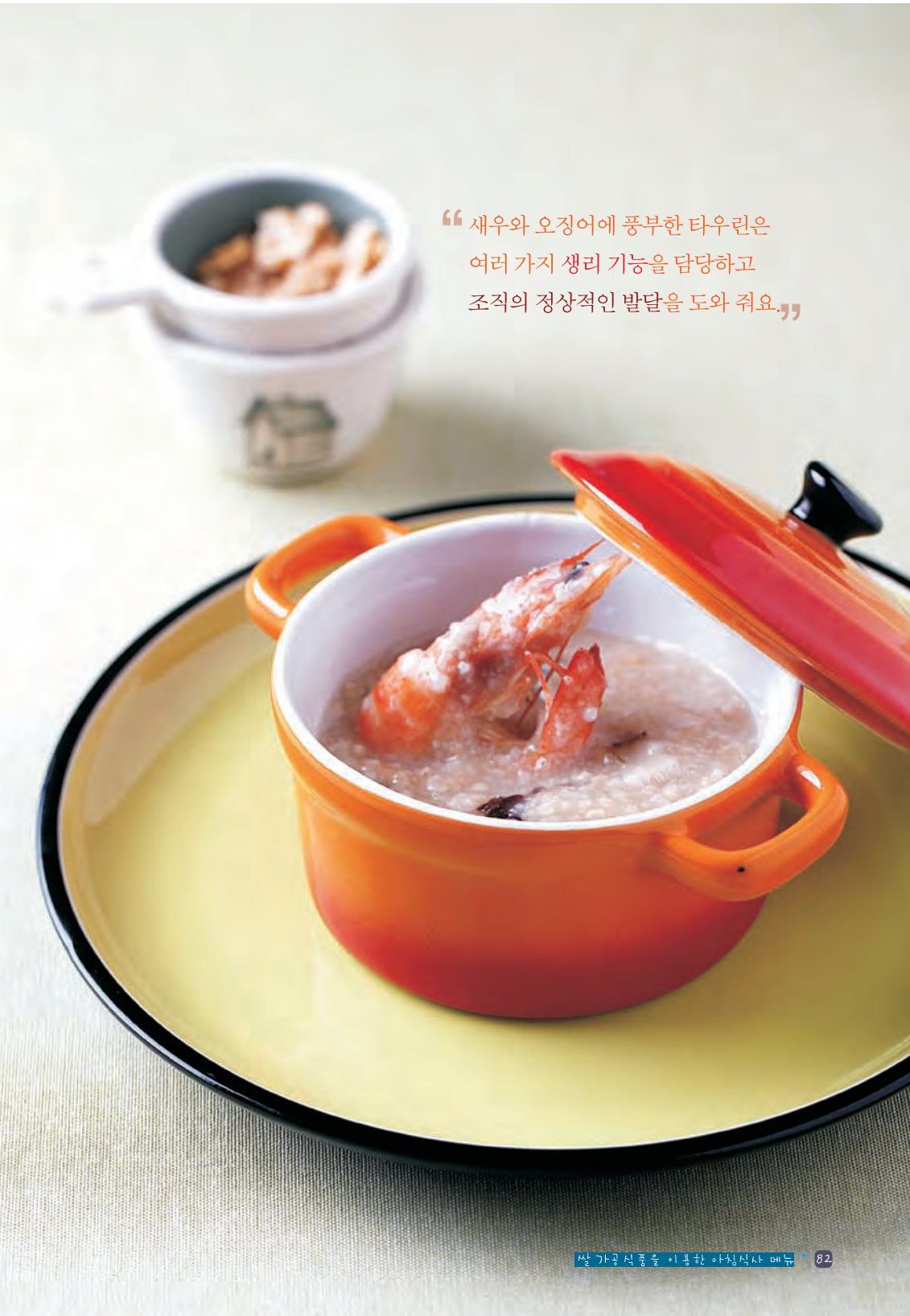
탄수화물이 풍부한 떡볶이에
 당질 대사에 관여하는 칼륨이 풍부한 오렌지가 좋아요.



떡볶이그라탕의 영양소 비율_1끼 기준



청소년
 영양
 권장량



“ 새우와 오징어에 풍부한 타우린은 여러 가지 생리 기능을 담당하고 조직의 정상적인 발달을 도와 줘요.”

해물누룽지죽

재 료

- ▣ 누룽지 3장
- ▣ 새우 5마리
- ▣ 오징어 ½마리
- ▣ 마른 표고 3장
- ▣ 죽순 ½개
- ▣ 치킨 육수 4컵
- ▣ 마늘 4쪽
- ▣ 대파 ½대
- ▣ 포도씨유 ½큰술
- ▣ 간장 1큰술
- ▣ 청주 1큰술
- ▣ 참기름 ½작은술
- ▣ 소금 약간



만 들 기



- 1 대파는 길이 5cm 정도로 자른 후 반을 가르고 마늘은 편으로 썬다.
- 2 오징어는 사선으로 칼집을 넣는다. 새우는 내장 제거한다.
- 3 불린 표고와 죽순은 편으로 썬다.
- 4 팬에 오일을 두른 후 마늘, 파를 볶아 향을 낸 후 간장, 청주, 죽순, 표고를 넣고 볶아 준 후 육수를 붓는다.
- 5 끓어 오르면 해물과 누룽지를 넣고 약간 걸쭉해지도록 끓여 준 후 참기름을 두른다. 싱거우면 소금으로 간한다.



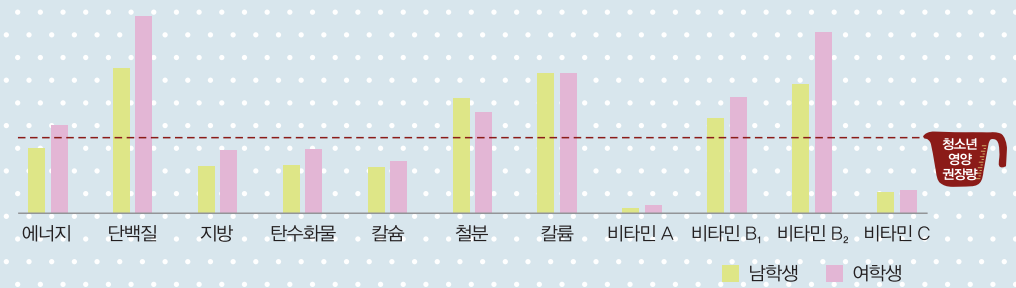
* 해물 믹스를 사용해도 좋다.

함께하면 좋은 음식 오이무침

비타민 A와 C가 풍부하고 매콤 새콤한 오이 나물은 입맛을 살려줘요.



해물누룽지죽의 영양소 비율_1끼 기준





중학생에게도 만만한...

도전!!! 아침밥 만들기



탈출하자! 인스턴트 식품 - 인스턴트 식품은 왜 나쁠까?

대부분의 청소년들은 이른 아침의 등교, 과외 학업에 대한 스트레스, 사춘기의 심리적 갈등, 욕구 불만에 의한 불안정한 심리 상태 등의 원인으로 규칙적이고 균형 있는 식습관을 유지하기 어렵다. 아침밥은 결식하고 이를 대신하여 간식으로 가공 식품을 과다 섭취하고 있는 것이 현실이다.

● 고지방, 고염, 고열량에 인공 첨가물

청소년기의 자녀들이 좋아하는 인스턴트 식품은 주로 스낵, 과자류, 라면류, 햄버거, 케이크, 탄산 음료 등이다. 이런 인스턴트 식품 재료에는 미량원소가 제거된 정제 밀가루와 정제당, 정제염, 포화지방산이 함유된 정제유지로 고지방, 고염, 고열량인데다, 인공 향료나 색소류, 방부제, MSG 등 각종 첨가물이 많다.

비어 있는, 공허한, 무의미한

● 청소년이 좋아하는 인스턴트 식품은 Empty Food!

대부분의 인스턴트 식품은 청소년기의 성장과 발달에 필요한 영양소는 거의 없고 열량만 높은 Empty Food 로 비만을 유발한다. 한 예로 식사 대용으로 청소년들이 즐겨 찾는 컵라면을 보자. 대체로 면은 튀기기 때문에 시간이 지나면 산화되고, 스프에는 정제염, 조미료 등의 첨가물이 들어 있다. 또한 용기면은 뜨거운 물에 의해 환경호르몬에도 노출된다. 이 같은 문제점들은 활성산소를 과잉으로 생성시켜 면역력을 떨어뜨리고 알러지, 아토피 피부염은 물론 두뇌 활동 등에도 영향을 주고, 성장기에 있는 청소년의 성장판 연골에 지장을 초래하기도 한다. 식이섬유도 부족하여 장의 운동성이 떨어져 대변이 장내에 머무는 시간이 길어지게 되어 변비가 되고 대장암을 일으키며 여드름, 알러지 등이 나타난다.

또 청소년들이 몰보다 선호하는 탄산음료는 뼈에 칼슘이 들어가는 것을 방해하는 동시에 뼈 속의 칼슘을 빼낸다.

도전!!! 건강한 아침밥 만들기

간단하지만 건강한 아침밥 만들기에 도전해 보자.

인스턴트 식품과는 비교할 수 없는 영양 섭취와 더불어 직접 요리하는 즐거움이 반복되는 일상에 새로운 재미와 활력을 줄 것이다.

칼슘과 단백질이 풍부하여 키 성장에 좋고 바나나에 풍부한 올리고당과 요구르트의 유산균이 정장 작용을 하여 변비 해소로 피부 미용에도 좋아요.



쌀스무디

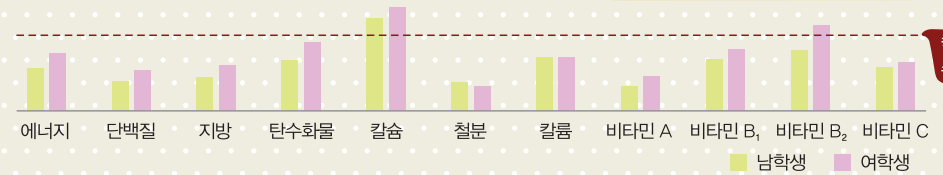
재료 쌀가루 30g □ 바나나 1개 □ 플레인 요구르트 1개
□ 우유 1컵 □ 꿀 1큰술

만들기 1 플레인 요구르트는 얼려서 준비한다.
2 모든 재료를 믹서에 넣어 갈아준다.



* 쌀가루 대신 밥을 넣어도 좋다.

● 쌀스무디의 영양소 비율 1끼 기준



청소년 영양 권장량

밥오믈렛

재료 밥 ½공기 □ 양파 ½개 □ 당근 ½개 □ 햄 70g
□ 슬라이스 치즈 1장 □ 계란 2개 □ 소금 ½작은술 □ 후춧가루 약간

만들기 1 준비된 채소와 치즈는 모두 0.5cm 크기로 썰어 다진다.
2 계란은 풀어서 밥과 ①을 넣고 소금과 후춧가루를 넣어 잘 섞는다.
3 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣고 약한 불에서 스크램블 하다가 타원형으로 모양을 잡아준다.



* 생크림이나 우유를 2큰술 정도 넣어주면 훨씬 고소하다.
* 토마토 껍질을 제거한 후 다져서 오믈렛에 넣어주면 한 끼 식사로 손색없다.

● 밥오믈렛의 영양소 비율 1끼 기준



청소년 영양 권장량



부록



쌀가루 이용

재치있는 엄마는 이미 밀가루 대신 떡이나 쌀가루로 대체하여 피자 도우를 만들기도 하고 쌀가루 식빵까지 활용도가 다양해지고 있다. 따라서 쌀가루를 떡, 제과, 제빵, 튀김옷 등에 적합하게 구분하여 사용하면 더한 풍미를 즐길 수 있다.

용도별 쌀가루 비율

- * 칼국수 _ 쌀가루 : 밀가루 = 1 : 2 (익반죽)
- * 만두피 _ 쌀가루 : 밀가루 = 1 : 3 (익반죽) } ◀ 익반죽: 삶을 때 풀어지는 것을 방지 할 수 있다.
- * 튀김옷 _ 쌀가루 옷을 입혀 튀기면 겉은 바삭거리고 속은 차치다.
- * 부침개 _ 쌀가루 : 밀가루 = 1 : 1 바삭하고 찢어지지 않으면서 쫄깃한 맛을 낼 수 있다.

쌀가루 내기

쌀가루는 한번 만들어 놓고 활용하면 실용적이다.

- ① 쌀 불리기 _ 쌀을 깨끗하게 씻어서 5~6시간 정도 물에 불린다.
적은 양일 때는 불리는 시간도 줄어든다.
- ② 쌀 뺀기 _ 불린 쌀을 체에 받쳐 물기를 제거하고 방앗간에서 뺀다.
적은 양일 때는 물기 뺀 쌀을 분쇄기의 기능에 따라서 곱게 간다.
고운 체에 거르기를 반복하여 가루를 만든다.
- ③ 쌀가루 보관 _ 쌀가루를 장시간 보관할 때는 밀폐 용기에 소분하여 냉동 보관한다.





역은 이들

김미리

현 충남대학교 식품영양학과 교수
현 (사) 식생활교육대전네트워크 상임대표
(재) 한식재단 이사 역임
(사) 동아시아식생활학회 회장 역임
한국식품관련학회연합회장 역임
한국식품조리과학회 부회장 역임

심은경

현 충남대학교 식품영양학과 강사
한국의 맛 이사

전미라

현 충남대학교 식품영양학과 강사
갤러리아타임월드 문화센터 원장

신은경

충청대학 외래 강사

윤준화

현 충남대학교 식품영양학과 강사

최원진

현 해천대학 교수

중학생의 고민을 해결해 주는 아침밥

초판인쇄 2011년 9월 30일

초판발행 2011년 9월 30일

기획 농림수산식품부 식량정책과

도움주신분 농림수산식품부 식량정책과

민연태 과장, 송광현 서기관, 김선범 주무관

연구책임자 김미리(충남대학교 식품영양학과)

연구원 심은경, 전미라, 신은경, 윤준화

연구보조원 손슬기, 류보람, 김효진, 이지연, 오혜림, 김나연, 송정은

사진 최원진

디자인 남미영

인쇄 디오

그릇협찬 충남대학교 산업미술과

발행처 농림수산식품부

경기도 과천시 관문로 47

전화 02)503-7200 전송 02)503-7249

<http://www.milaff.go.kr>

등록 : 1980. 4. 15. 제2-188호

가격 : 9,000원

ISBN 978-89-962016-1-8 13570

※이 책은 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로
무단 전재와 복제를 금합니다.