

발행처 :
발행일 :
원 장 :

4월 가정통신문

봄철 입맛 살리는 봄나물
안전하고 건강하게 섭취하기

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

1 봄나물의 종류

- 생으로 먹을 수 있는 것 **생채**: 달래, 썸바귀, 돌나물, 참나물, 취나물, 더덕 등
- 데쳐서 먹어야 하는 것 **숙채**: 냉이, 고사리, 두릅, 다래순, 원추리 등
- 데친 후 건조한 것 **묵나물**: 참나물, 고사리, 취나물, 두릅, 썸, 고비 등



2 봄나물 안전하게 조리하는 법



물에 담갔다 흐르는 물에 3회 이상
씻은 후 조리하기



데쳐 먹는 나물은 끓는 물에 데쳐
독성분 없앤뒤 먹기



식중독 발생 예방을 위하여
일회용 장갑 착용 후 나물 무치기

3 봄나물 섭취시 주의사항

- ① 아파트 단지 주변, 뒷동산, 국도변에서 직접 캐서 섭취하는 것은 중금속 오염 위험이 있으므로 섭취하지 않기
- ② 생으로 먹는 나물과 데쳐서 먹는 나물 구분해서 섭취하기
- ③ 생김새가 비슷한 독초와 구분하여 섭취하기



[냉이]



고르는 법

잎과 줄기가 작고 짙은 녹색으로 향이 진하고 잔털이 적고 부드러운 것



섭취정보

- ✓ 씹살한 맛과 특유의 향이 특징으로, 잎과 줄기, 뿌리까지 모두 섭취가능한 식물
- ✓ 이른 봄에 수확하여 국, 무침, 전 등 다양하게 활용 가능

[달래]



고르는 법

잎이 진한 녹색으로 알뿌리가 둥글고 굵으며, 윤기나는 것



섭취정보

- ✓ 마늘의 매운 맛으로 알려진 '알리신' 함유
- ✓ 파, 마늘과 생김새가 비슷하며, 초무침, 전, 찌개 등 다양하게 활용 가능

[영양정보]

(100g 기준)

	칼로리 (Kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (μg, R.E)	비타민B ₂ (mg)	비타민C (mg)	총 식이섬유 (g)
냉이	31	4.7	145	189	0.32	74	5.7
달래	27	3.3	124	3	0.14	33	12

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

[출처] 식품의약품안전처 공식블로그(식약지킴이), 농촌진흥청



부산동구센터 **다들** 알림판

부산동구센터의 [홈페이지]와 [네이버 블로그]를 구경하러 오세요~!

유익한 위생·안전·영양정보와 더불어 다양한 센터 소식도 함께 제공할 예정이니,
학부모님들의 적극적인 참여 부탁드립니다 ♥

- ✓ 홈페이지 → 네이버에서 [부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터] 검색
- ✓ 네이버블로그 → <https://blog.naver.com/jdgccenter> 입력 - 이웃추가



발행처 :
발행일 :
원 장 :

4월 가정통신문

단디요리놀이활동_개구리 샌드위치

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 [단디 요리놀이 활동북]을 배포하고, 이를 통해 각 어린이 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다. 가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요 ♥

활동명 개구리 샌드위치

활동주제 봄에 대해 알아보기

활동목표

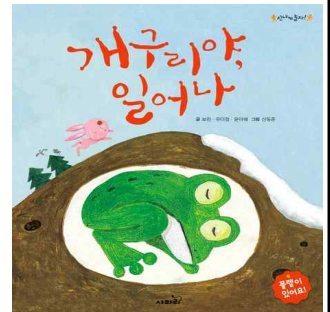
1. 이야기의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다.
* 의사소통 > 듣기 > 이야기 듣고 이해하기
2. 봄에 깨어나는 동물의 이름을 안다.
* 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기
3. 요리 순서에 맞추어 개구리 샌드위치를 만들 수 있다.
* 예술경험 > 예술적 표현하기 > 통합적으로 표현하기

준비물 (만3-5세 20인분 분량)

모닝빵 20개, 삶은감자(작은) 20개, 삶은달걀 10개, 토스트용햄 10장, 치즈 10장, 당근 1개, 양파(작은) 1개, 사과 4개, 마요네즈, 허니머스타드, 얇은 빨대, 위생봉투, 골든볼, 스프링클초코
(모닝빵은 가로로 2/3정도 미리 썰어두고, 달걀·당근·양파·사과는 작게 다져줍니다.)
(앞치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)

활동1 동화연계

1. '개구리아 일어나'를 읽고, 이야기를 나눈다.
 - 토끼는 어떤 동물들을 깨웠나요?
 - 동화책에 나온 동물들을 실제로 본 적이 있나요?
 - 토끼가 친구들을 깨워서 데려간 곳에는 무엇이 있었나요?
2. 봄에 대해 이야기를 나눈다.
 - 봄이 되면 어떤 일들이 일어날까요?
 - 겨울 동안 잠을 자고 봄에 깨어나는 동물들을 알고 있나요?



활동2 요리놀이

1. 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다.
 - 오늘 준비한 재료들을 먹어 본 적이 있나요?
 - 이 재료로 무엇을 만들 수 있을까요?
 - 이 재료로 샌드위치를 만들면 어떤 맛이 날까요?
2. 만드는 방법을 소개하고, 개구리 샌드위치를 만들어 본다.
 - 가. 감자는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 자른다.
 - 나. 자른 감자와 다진 야채, 소스를 위생봉투에 한꺼번에 넣고 주무르며 으갠다.
 - 다. 모닝빵 사이에 햄, 치즈, 으갠 감자를 차례로 넣는다.
 - 라. 골든볼과 스프링클초코를 이용하여 눈을 만들고, 빨대로 모닝빵에 고정시킨다.
3. 완성된 개구리 샌드위치를 소개하고, 이야기를 나눈다.
 - 감자로 다른 요리를 한다면 어떤 요리를 할 수 있을까요?
 - 요리를 하면서 가장 재미있었던 점은 무엇이었나요?
4. 정리 정돈한다.



평가

1. 봄에 깨어나는 동물의 이름을 아는가?
2. 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가?
3. 요리 도구는 사용법에 따라 안전하게 사용하는가?

참고

감자에는 비타민C가 많이 들어있어, 땅속에서 나는 사과라고도 해요.