



## 더위에 지친 우리 몸은?

- 여름철에는 땀으로 인한 염분 손실이 위 속의 산 분비를 줄이게 되어 식욕을 떨어뜨리는 원인이 됩니다.
- 체온조절이 잘 되지 않기 때문에 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반합니다.
- \*건강을 위해 충분한 수분과 신선한 과일, 채소를 섭취하는 것이 좋습니다.

## 우리아이 건강관리도 주의하세요!

- 폭염과 고온 다습한 환경으로 바이러스와 세균 번식이 쉽기 때문에, 면역력이 약한 영유아와 어린이는 수족구병, 구내염 같은 감염성 질환 발생 가능성이 크므로 주의를 기울여야 합니다.

- 예방**
- \*올바른 손 씻기와 양치질을 생활화합니다.
  - \*수분과 비타민, 철분 등이 풍부한 과일과 채소를 섭취하는 것이 좋습니다.

## 입맛 돋우는 여름철 식재료는 무엇이 있을까요?

### 채소 & 과일

#### 감자



- 칼륨이 풍부해 **체내 나트륨 배출**을 도와줍니다.
- 철분, 마그네슘 같은 무기질과 비타민C, 비타민B 복합체를 함유하고 있습니다.

#### 도라지



- 도라지 뿌리는 사포닌이 함유되어 있으며 **항균, 혈압 및 혈당강화 작용과 가래, 기침 제거 효과**가 있습니다.
- 다량의 식이섬유와 미네랄을 함유하고 있습니다.

#### 옥수수



- 식이섬유가 풍부해 **장내 환경 개선과 변비 예방**에 좋습니다.
- 배아부분에는 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 비타민 E, 리놀레산이 함유되어 있습니다.

#### 가지



- 안토시아닌 성분이 체내 활성 산소의 생성을 억제하고 **혈관 내 노폐물을 배출**시키고 **콜레스테롤 상승을 억제**합니다.
- 칼륨과 풍부한 수분이 이뇨 작용을 촉진합니다.

#### 수박



- 리코펜 성분이 **기미와 주근깨의 원인인 멜라닌 생성을 억제**시켜 줍니다.
- 시트룰린 성분이 함유되어 있어 체내 이뇨작용을 촉진합니다.

#### 블루베리



- 안토시아닌이 풍부하여 **눈 기능 향상과 항산화 작용**이 있습니다.
- 식이섬유와 비타민C, 철분, 칼륨 등 함유되어 있습니다.

### 수산물

\*아래의 수산물은 몸부터 여름까지 제철이며, 여름철 떨어진 기력회복에 도움을 줍니다.

#### 병어



- 필수 아미노산과 EPA, DHA 등 **불포화 지방산이 다량 함유**되어 있어 어린이에게 좋습니다.
- 지방이 적고 비타민과 단백질이 풍부합니다.

#### 민어



- 저지방, 고단백, 저칼로리로 **소화 흡수가 잘 되고 여름철 기력을 회복**하는데 도움을 줍니다.

#### 전복



- 비타민과 아미노산을 풍부하게 함유하고 있어 **원기회복 및 성장기 어린이**에게 좋습니다.
- 저열량, 저지방, 고단백 식품입니다.

<농촌진흥청-농사로, 농림수산식품교육문화정보원, 우리 몸에 좋은 음식대사전, 해양수산부, 국립수산물관리원>

## 여름철 식재료를 이용한 레시피

### 도라지볶음우동



#### 재료 (유아 1인 기준)

우동면 80g, 도라지 15g, 숙주 10g, 당근 5g, 파 3g, 간장 3g, 식용유 1g, 참기름 1g, 소금 0.5g, 설탕 0.5g



**조리시간** 약 30분



#### 조리 TIP

- ▶ 도라지는 7~8월 제철 식재료입니다.
- ▶ 도라지에 소금을 뿌려 주무른 뒤 찬 물에 담가 쓴 맛을 충분히 빼주세요.
- ▶ 고명으로 가스오무시 등을 활용할 수 있어요.
- ▶ 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.



#### 조리방법

- ① 도라지는 3cm 정도의 길이로 채 썰고, 소금을 넣고 주물러 찬 물에 행군다.
- ② ①을 찬 물에 담가두었다가 체에 발쳐 물기를 뺀다.
- ③ 당근은 채 썰고, 파는 송송 썬다.
- ④ 우동면은 삶은 후 물기를 뺀다.
- ⑤ 팬에 식용유를 두르고 도라지와 당근을 넣어 함께 볶는다.
- ⑥ ⑤에 숙주, 파, 우동면을 넣어 볶다가 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞는다.



출처-질병관리본부, 중앙급식관리지원센터 식단(2017년 8월)

