덕은교육비전
(나·너·우리 행복공동체)

덕은영양소식

2023년 1월
☎ 02-3158-5583

뼈와 치아를 튼튼하게 만들어주는 영양소



1. 칼슘(calcium)

칼슘은 어떤 영양소일까?

칼슘은 우리 몸에 가장 많은 무기질이지만 가장 부족하기 쉬운 영양소입니다. 칼슘은 우리 몸에서 뼈와 치아를 만들기 때문에 성장기 어린이들은 충분히 섭취해야 합니다. 비타민D나 비타민 C 함유 식품과 함께 먹으면 칼슘의 흡수가 더 잘 됩니다. 그러나 단백질을 너무 많이 먹으면 몸속의 칼슘이 소변으로 빠져나가 부족해질 수 있습니다.

칼슘은 몸속에서 어떤 역할을 할까?

칼슘은 뼈와 치아를 만드는 재료가 되는 영양소입니다. 우리 몸에서 뼈를 만들려면 칼슘뿐 아니라 인, 마그네슘, 아연 등의 무기질과 단백질, 비타민 C 등 여러 영양소가 필요한데, 칼슘은 특히 많이 필요합니다. 칼슘은 또 상처에서 나는 피를 멎게 도와주며, 팔, 다리 등의 근육이 잘 움직이게 합니다.

어떤 식품에 들어 있을까?

- 우유, 요구르트, 치즈
- 뼈째 먹는 생선(멸치, 뱅어포)
- 말린 작은 새우
- 녹색 채소(시금치, 무청, 미나리 등)



2. 비타민D(vitaminD)

비타민D는 어떤 영양소일까?

비타민D는 칼슘과 함께 뼈와 치아를 튼튼하게 합니다. 비타민D는 다른 비타민들과 달리 햇볕을 충분히 쬐면 피부에서 하루에 필요한 양의 90%가 만들어집니다. 그러므로 성장기 어린이들은 햇볕을 충분히 쬐어 건강하게 성장할 수 있도록 합니다.

비타민D는 몸속에서 어떤 역할을 할까?

비타민D는 우리 몸에 칼슘이 잘 흡수되도록 도와주며, 신장에서 칼슘이 빠져나가는 것을 막아 줍니다. 몸 안에 남은 칼슘은 뼈나 치아를 만들거나 뼈를 튼튼히 하는 데 이용됩니다. 또 비타민D는 면역 기능을 도와 암과 여러 질병을 예방하는 효과가 있습니다.

어떤 식품에 들어 있을까?

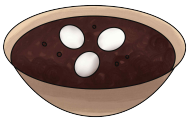
- 생선 간유
- 등 푸른 생선(연어, 고등어, 정어리, 참치 등)
- 달걀, 치즈
- 버섯류(표고버섯, 목이버섯 등)



자료출처 : 캐릭터로 배우는 영양소 도감(2018)/이경애 지음
그림 출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 2학년(경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠

24절기 중

스물두 번째 절기 - 동지(冬至)



동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지는 음력 11월 초순에 들면 '애동지', 중순에 들면 '중동지', 그믐께 들면 '노동지'라고 부릅니다.

동지에는 어떤 음식을 먹을까요?

동지에는 귀신을 막기 위해 동지 팥죽을 쑤어 먹습니다. 팥이 사악한 기운을 물리치는 힘이 있다고 믿었기 때문입니다.
팥죽에는 찹쌀을 동그랗게 빚어 만든 새알이 들어갈 때도 있는데, 옹심이, 새알심이라고도 합니다. 예로부터 이것을 나이 수에 맞게 씹어야 복이 잘 온다고 믿었습니다.

한 해의 시작 - 설날



설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날 아침에는 세찬 및 세주로 조상에게 차례를 지내고, 성묘합니다. 이날은 윷놀이, 널뛰기, 연날리기 등의 놀이를 하는데, 윷놀이는 남녀노소 구별 없이 모든 사람이 집 안에서도 하고 밖에서 마을 사람들이 어울려 하는 가장 보편적인 놀이입니다. 윷놀이를 통해 그해 운수를 점쳐보기도 하였습니다.

설날에는 어떤 음식을 먹을까요?

설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약식, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 예로부터 설에는 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.

자료출처 : 한국의 음식문화와 스토리텔링(2016),복혜자 지음
그림 출처 : 경기도온나눔콘텐츠

2022 년 12 월 20 일

덕 은 초 등 학 교 장