

수산물 이야기

2분기 군서초
식생활 교육

Do you know K-Fish?

맛 좋고 영양 좋은 우리 수산물로 건강밥상을



스토리가 있는 우리 수산물 이야기



고등어
옛 칼을 닮은 고등어는 등 푸른 생선으로 불포화지방산인 DHA가 많아 두뇌발달에 좋아요.



멸치
작지만 질긴 생명력을 가진 멸치는 칼슘이 풍부하여 뼈와 치아를 튼튼하게 해줘요.



오징어
10개의 다리를 가진 먹물을 쏘는 오징어는 단백질이 풍부하며, 열량이 낮아 다이어트에 도움이 돼요.



문어
작은 자극에도 몸의 색을 바꾸는 문어는 활력을 주고 성장에 도움을 주는 타우린이 풍부해요.



전복
조개류의 황제인 전복은 조직이 연하고 건강한 체력을 길러주기 때문에 성장기 어린이에게 최고예요.



굴
바다에서 나는 우유라 불리는 굴은 칼슘이 풍부하고 단백질이 균형있게 조성되어 있어요.



다시마
바다의 불로초라 불리는 다시마는 저열량, 저지방식품으로 식이섬유소가 많아 변비예방에 효과가 있어요.



김
바다가 우리에게 선사한 무기질의 최대 보고인 김은 필수 아미노산이 많은 고단백 식품이에요.



