

## 5월의 제철 음식

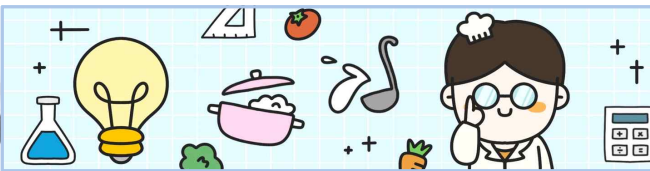
온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 매실은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



**다슬기**는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다.

출처 : 네이버 지식백과

## 5월 19일은 '발명의 날'



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?

### 감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕 먹하기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

## 대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

출처 : 네이버 지식백과

## 식품 알레르기

식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 말해요. 알레르기를 유발하는 식품에는 어떤 것들이 있을까요?

알류 (기급류에 포함)	우유	메밀	콩	대두
밀	잣	호두	게	새우
오징어	고등어	조개류 (굴·전복·홍합)	복숭아	토마토
닭고기	돼지고기	쇠고기	아황산류 (대용제염에 이산화황 10mg/kg 미만 함유)	

알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 하는데 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있겠죠?

알레르기 식품	대체 식품
우유,  치즈	두유, 멸치,  두부
달걀	돼지고기, 소고기
토마토	배추,  오이, 무
게,  새우	두부,  육류

출처: 식품안전나라