



아들의 위장을 책임지는
아침 메뉴.



몸과 마음풀~충전하는 아침 메뉴

일상톡톡

밤늦게까지 공부한 아이가 늦잠을 자거나 입맛이 없어서 아침을 거르고
갈 때면 그렇게 속상할 수가 없어요. 아침·저녁으로 쌀쌀하고 일교차가 큰
요즘, 아이의 배터리를 충전하는 각양각색의 아침 메뉴를 소개합니다.

글·사진 이도연 리포터 ldy@naeil.com

‘큰일’에 도움 되는 마누카 꿀과 견과류 토피ng 요구르트

어릴 때부터 아들이 변비가 심했는데 중학교에 입학하면서 증상이 더 심해졌어요. 일찍 집을 나서야 해서 화장실을 못 가다 보니 학교에서 종일 더부룩한 채로 지내다가 옵니다. 그러다가 우연히 아침에 떠먹는 요구르트에 견과류와 시리얼, 마누카 꿀을 뿌려서 먹기 시작했는데 효과가 너무 좋아요.

개운하고 가벼운 발걸음으로 학교를 가게 돼 이제부터 아들의 아침은 무조건 이거예요. 근데 단점이 하나 있답니다. “엄마, 근데 2교시 끝나면 배고파!” 아무튼 아침을 가볍게 먹고 거사까지 잘 치르고 가니 급식도 덩달아 잘 먹고 와서 걱정 덜었습니다~

TIP

마누카 꿀의 MGO 성분은 항균 효과가 있어
환절기 감기나 인후염 예방에 도움을 줍니다.





하루 중
유일한 집밥인
아침상.

아침부터 고기 굽는 냄새 솔솔~

고3이 된 아들은 학교 수업이 끝나면 도서관에서 공부를 합니다. 밤까지 이어지는 학원 수업 때문에 저녁은 밖에서 해결하고요. 유일하게 엄마가 해주는 밥을 먹을 수 있는 아침. 작년까지는 시리얼로 간단히 해결했는데 수험 생활을 시작한 아들에게 아침에라도 엄마의 마음을 담아주기로 했어요.

때문에 아침부터 고기를 굽는 날도 종종 있답니다. 그나마 고기 굽는 날은 식탁이 소박한 편이에요. 학교에서 돌아온 아들이 “엄마, 아침에 고기 먹고 왔다니까 애들이 놀라~” 하고 말하니, 옆에 있던 남편이 한마디 보탭니다. “근데 이런 푸짐한 아침상의 유통기한은 1년인가?”

핫케이크+생과일 주스

엄마 생각에는 수험생은 밥심인데 우리 딸은 아침엔 밥이 안 들어간다네요. 그래서 아침은 언제나 빵이에요. 밥에 비해 메뉴가 다양하지 않아 여러 가지 빵 메뉴를 개발했는데 그중 딸아이가 가장 좋아하는 메뉴는 핫케이크예요. 과일을 곁들이거나 비타민이 풍부한 사과와 오렌지로 만든 엄마표 생과일 주스를 함께 마시면 하루가 거뜬하다고 합니다.

TIP

핫케이크도 종류별로 맛이 다양해요. 폭신한 핫케이크를 먹고 싶다면 반죽을 프라이팬에 부을 때 30cm 높이에서 떨어뜨려보세요.



비타민A 가득한 초간단 스팸·당근 김밥

5분만 일찍 일어나면 좋으련만 고2 딸아이는 학교가 코앞인데 항상 아슬아슬하게 지각을 면해요. 식탁에 앉아 아침을 먹을 시간은 늘 부족하고요. 늘 바쁜 아침이라 등교 준비를 하며 간단히 먹을 수 있는 메뉴를 준비합니다.

데친 당근은 비타민A를 효율적으로 공급해 안구 건조·시력 저하 예방에 도움을 줘요. 스팸은 끓인 물을 부어 나트륨과 기름기를 줄이고, 당근은 전날 미리 채를 썰어놓으면 김밥 만들기가 훨씬 수월해져요. Ⓜ

