

# 밥짓기



<b>학습</b>	· 3대 영양소 중 하나인 탄수화물에 대해 알아봅니다.
<b>목표</b>	· 녹말의 호화와 노화에 대해 알아보고, 밥을 지어 봅니다.

## 밥에 있는 영양소 - 탄수화물

- ① 사람이 힘을 내는데 사용하는 대표적인 영양소입니다.
- ② 사용하고 남은 탄수화물은 지방으로 바뀌어 몸에 저장되므로 지나치게 많이 먹지 않는 것이 좋습니다.
- ③ 쌀, 보리, 밀, 옥수수, 감자, 고구마 등에 많이 들어있습니다.

## 녹말의 호화

녹말에 물을 넣어 가열하면 녹말의 부피가 늘어나고 점성이 생겨서 풀처럼 끈적끈적하게 되는 현상입니다.

## 녹말의 호화가 가능한 조건

### 많은 양의 수분

쌀에 물을 붓고 어느 정도 불린 후에 밥을 지으면 더 부드러운 밥이 됩니다.

### 높은 온도와 압력

- ① 쌀에 물을 붓고 끓이면 솥 안에 뜨거운 수증기가 생기는데, 이 수증기를 빠져나가지 못하게 하면 더 높은 온도에서 빠르게 밥을 지을 수 있습니다.
- ② 높은 온도와 압력의 상태에서 밥을 지으면 연료도 줄일 수 있고, 영양소가 파괴되는 것도 줄일 수 있습니다.

**호화의 장점(1)**

부피가 커지고 끈기가 생깁니다.  
부드러워져서 소화가 잘 됩니다.

**호화의 장점(2)**

맛과 향이 더 풍부해집니다.

녹말의 호화는 물(수분)이 많고 압력이 높을 때 잘 일어나!

糊	化
죽 호	물 화

## 녹말의 노화

호화된 녹말에서 수분이 빠져나가면서 단단하게 굳는 현상입니다

녹말의 노화를 막는 방법

- ① 밥이나 고구마, 감자 등이 노화되지 않도록 따뜻하게 보온을 합니다.
- ② 떡이 노화되지 않도록 차갑게 냉동보관을 합니다.
- ③ 떡이나 빵이 쉽게 굳지 않도록 표면에 기름을 바르거나 랩으로 포장합니다.

에??  
맛있는 떡과 빵은 그냥 두었더니 딱딱하게 굳어버렸네~



< 녹말의 노화 >

## 녹말의 노화를 막는 방법

- ① 밥이나 고구마, 감자 등이 노화되지 않도록 따뜻하게 보온을 합니다.
- ② 떡이 노화되지 않도록 차갑게 냉동보관을 합니다.
- ③ 떡이나 빵이 쉽게 굳지 않도록 표면에 기름을 바르거나 랩으로 포장합니다.



# 과학실험 탐구 보고서

작성자

날 짜

실험 제목

실험 주제

실험 요약

결과 및 느낀점