

## 가을 제철 식재료

### “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

### 가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

#### 감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

#### 배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

#### 사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

#### 밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

#### 전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

#### 대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

### 가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

#### 야생버섯 팔뚝된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



#### 독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



|        | 월                                                                                 | 화                                                   | 수                                                | 목                                                  | 금                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     |                                                                                   |                                                     |                                                  | 10월 1일<br><생일잔치>                                   | 10월 2일<br><대강별아이누리>                                                                 |
| 오전간식   |                                                                                   |                                                     |                                                  | 누룽지죽                                               | 황태죽                                                                                 |
| 점심     |                                                                                   |                                                     |                                                  | 잡곡밥<br>참치미역국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑫<br>오이깨무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨     | 쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑫<br>두부된장국⑤⑥<br>양상추샐러드⑤⑥<br>안매운배추김치⑨                                      |
| 오후간식   |                                                                                   |                                                     |                                                  | 빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②                                    | 과일(오렌지)&치즈②                                                                         |
| 열량/단백질 |                                                                                   |                                                     |                                                  | 491/20                                             | 350/16                                                                              |
| 날짜     | 10월 5일                                                                            | 10월 6일                                              | 10월 7일                                           | 10월 8일                                             | 10월 9일                                                                              |
| 오전간식   |  | 쇠고기죽⑫                                               | 버섯죽                                              | 흑임자죽                                               |  |
| 점심     |                                                                                   | 잡곡밥<br>버섯전골⑤⑥<br>돈수육⑤⑥⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨      | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑫<br>아욱된장국<br>고구마조림⑤⑥<br>안매운깍두기⑨        | 잡곡밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑫<br>마파두부⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨  |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                   | 과일(사과)&호상요구르트②                                      | 옥수수전⑤⑥&채소(파프리카)                                  | 잼샌드위치①②⑤⑥&우유②                                      |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 423/23                                              | 390/14                                           | 512/20                                             |                                                                                     |
| 날짜     | 10월 12일                                                                           | 10월 13일                                             | 10월 14일<br><뉴트의 시 우주과학해별>                        | 10월 15일                                            | 10월 16일<br><별하나데이>                                                                  |
| 오전간식   | 녹두죽                                                                               | 단호박죽                                                | 게살죽①⑤⑥⑧                                          | 얼갈이된장죽⑤⑥                                           | 현미찰쌀죽                                                                               |
| 점심     | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돈육파채볶음⑤⑥⑫<br>연근조림⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                   | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>부추전①⑤⑥<br>안매운배추김치⑨       | 짜장밥②⑤⑥⑫⑫<br>송송<br>만두탕수⑤⑥⑫<br>안매운깍두기⑨             | 잡곡밥<br>무채국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫<br>파프리카샐러드⑤⑥<br>안매운배추김치⑨   | 백미밥, 꼬치어묵탕⑤⑥<br>로제스파게티②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫<br>동그랑땡①⑤⑥⑫<br>팝콘치킨①②⑤⑥⑫<br>미니핫도그①②⑤⑥⑫⑫<br>안매운깍두기⑨   |
| 오후간식   | 볶음우동⑤⑥⑫                                                                           | 찐고구마&우유②                                            | 애호박우동⑤⑥&채소(오이)                                   | 빵(꿀호떡①②⑤⑥)&우유②                                     | 과일(바나나)                                                                             |
| 열량/단백질 | 431/16                                                                            | 500/18                                              | 474/13                                           | 469/18                                             | 697/22                                                                              |
| 날짜     | 10월 19일                                                                           | 10월 20일<br><헬로우주 동물원-달,물>                           | 10월 21일                                          | 10월 22일                                            | 10월 23일<br><요리-구름빵>                                                                 |
| 오전간식   | 양배추죽⑤⑥                                                                            | 닭죽⑫                                                 | 채소죽⑤⑥                                            | 양송이죽⑤⑥                                             | 잔멸치죽⑤⑥                                                                              |
| 점심     | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑫⑫<br>도토리묵무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                | 잡곡밥<br>두부미역국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>II 애호박나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 새우볶음밥⑤⑥⑨<br>송송<br>푸시리파스타<br>②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>맑은조개살국⑤⑥⑫<br>돈육장조림⑤⑥⑫<br>숙주나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>배추닭국⑤⑥⑫<br>쇠불고기⑤⑥⑫<br>감자조림⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                      |
| 오후간식   | 치즈스타①②⑤⑥&채소(토마토⑫)                                                                 | 과일(샤인머스켓)                                           | 물만두⑤⑥⑫&우유②                                       | 크림팔빵①②⑤⑥&우유②                                       | 찐단호박&우유②                                                                            |
| 열량/단백질 | 480/22                                                                            | 344/14                                              | 482/16                                           | 498/22                                             | 471/23                                                                              |
| 날짜     | 10월 26일                                                                           | 10월 27일                                             | 10월 28일                                          | 10월 29일                                            | 10월 30일                                                                             |
| 오전간식   | 연두부죽⑤⑥                                                                            | 브로콜리치즈죽②                                            | 흑임자죽                                             | 애호박죽⑤⑥                                             | 황태죽                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>배추당면국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫<br>김자반⑤<br>안매운배추김치⑨                                     | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨      | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑫<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>김치국⑤⑥⑨<br>육전①⑤⑥⑫<br>양상추샐러드⑤⑥<br>안매운깍두기⑨     | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육잡채⑤⑥⑫<br>불어묵볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨                                   |
| 오후간식   | 미니핫도그①②⑤⑥⑫⑫&우유②                                                                   | 과일(바나나)                                             | 크림스파게티②⑥&채소(당근)                                  | 빵(파배기①②⑤⑥)&우유②                                     | 찐감자&우유②                                                                             |
| 열량/단백질 | 448/19                                                                            | 340/14                                              | 444/15                                           | 504/19                                             | 505/22                                                                              |

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우  
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기  
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣  
※ ⑬야생산란류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로  
사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함  
※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우  
⑤대두, ⑥밀이 포함  
※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여  
알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

| 쌀  | 밥   | 국내산 | 쇠고기  | 국내산 |    |    |
|----|-----|-----|------|-----|----|----|
|    |     |     |      | 한우  | 육우 | 젖소 |
| 콩  | 누룽지 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 |    |    |
|    |     |     |      | 국내산 |    |    |
|    |     |     |      | 국내산 |    |    |
|    |     |     |      | 국내산 |    |    |
| 김치 | 배추  | 국내산 | 고등어  | 국내산 |    |    |
|    |     |     |      | 국내산 |    |    |
|    |     |     |      | 국내산 |    |    |

원산지 표시(가공식품)

| 떡갈비  | 돼지고기 | 국내산 |
|------|------|-----|
|      |      |     |
| 동그랑땡 | 돼지고기 | 국내산 |
|      |      |     |
| 팝콘치킨 | 닭고기  | 국내산 |
|      |      |     |
| 참치   | 다랑어  | 원양산 |
|      |      |     |
| 훈제오리 | 오리고기 | 국내산 |
|      |      |     |

"이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아 변경된 식단입니다."