

발행처: 의정부시에어리어사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)
(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통합

2026년 3월 식단부터
식단의견소통망 운영합니다.
보내주신 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	
오전간식				과일(사과) 차조밥	양배추죽 백미밥	
점심				아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑮ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	
				399/17	432/16	
오후간식				방울토마토치즈볼샐러드②⑫	슈크림빵①②⑥&우유②	
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7(생일파티)	8	9(한글날)	10
오전간식		과일(바나나) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑩	과일(사과) 백미밥 버섯미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(케이크)①②⑤⑥&우유②	과일(배) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 잼토스트①②⑤⑥&우유②		두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑮ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	12	13	14(국없는 날)	15(현장학습)	16	17
오전간식	과일(샤인머스킷) 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지덕갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	과일(사과) 수수밥 열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	채소떡이떡볶음② 돈육하이리이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(바나나) 새우볶음밥⑤⑥⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무침가단무지⑬ 마시는요구르트②	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 치즈빵①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑮ (배추김치)⑨
오후간식	스크램블에그①&우유②	토마토스프게타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마&(등글레차)	감자버터구이②⑤		
열량/단백질	399/21	392/15	437/15	393/12	446/18	282/10
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑮ 가жина물⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(오렌지) 흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	과일(배) 백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(바나나) 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑮ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	카스테라①②⑥&우유②	
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	26	27	28	29	30(현장학습)	31
오전간식	과일(샤인머스킷) 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	과일(바나나) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	마시는요구르트② 백미밥 황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	크림스프②⑤⑥⑮⑮ 돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑮ 맑은미역국⑤⑥ 치킨텐더①②⑤⑥⑮ 유자청단무지무침⑬ 배추김치⑨	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	한케이크①②⑤⑥&두유⑤	스크램블에그①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	치즈케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	409/14	436/22	391/17	420/19	432/18	284/10
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.					▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품						
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡				계맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)			
	국내산					국내산	국내산				연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	러시아산	원양산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조식 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

발행처: 의정부시에린아사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만3~5세)

식단의견소통합

2026년 3월 식단부터
식단의견소통망 운영합니다.
보내주신 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2	3(개천절)	
오전간식				과일(사과) 차조밥	양배추죽 백미밥		
점심				아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑯ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨		
	오후간식			방울토마토치즈볼샐러드②⑫	슈크림빵①②⑥&우유②		
	열량/단백질			614/25	629/23		
	날짜	5(대체휴일)	6	7(생일파티)	8		9(한글날)
오전간식		과일(바나나) 흑미밥	과일(사과) 백미밥	과일(배) 기장밥			두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑯ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
점심		순두부백탕①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑬	버섯미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 뽕(케이크)①②⑤⑥&우유②	유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 팸토스트&우유②			
		오후간식					
		열량/단백질					
		날짜	12	13		14(국없는 날)	15(현장학습)
오전간식	과일(샤인머스킷) 백미밥	과일(사과) 수수밥	채소떡이요거트② 돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑭⑮	과일(바나나) 새우볶음밥⑤⑥⑨	청경채죽 백미밥	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑪⑬⑭ (배추김치)⑨	
점심	근대맑은국⑤⑥ 돼지덕갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	얼무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨	푸슬리샐러드②③⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무침가단무지⑬ 마시는요거트②	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨		
	오후간식	스크램블에그①&우유②	토마토스프게다②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	(찐구구마)&(등글레차)	감자버터구이②⑤	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
	열량/단백질	562/30	603/24	634/22	604/19	661/26	400/14
	날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥	과일(오렌지) 흑미밥	과일(배) 백미밥	과일(바나나) 기장밥	계살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥	
점심	들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	배추맑은국 쇠고기양송이버섯볶음⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기묵국⑯ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑭ 깍두기⑨		
	오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	카스테라①②⑥&우유②	
	열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
	날짜	26	27	28	29	30(현장학습)	31
오전간식	과일(샤인머스킷) 백미밥	과일(바나나) 수수밥	견과류④⑩&마시는요거트② 백미밥	과일(사과) 차조밥	크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑪⑮	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	맑은미역국⑤⑥ 치킨텐더①②⑤⑥⑮ 유자청단무지무침⑬ 배추김치⑨		
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥&두유③	스크램블에그①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	치즈케이크①②⑤⑥&우유②	
	열량/단백질	600/20	636/32	601/26	646/30	641/27	402/14
	날짜	600/20	636/32	601/26	646/30	641/27	402/14
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다. ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.						

원 산 지 표 시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡				계맛살	어묵	생선까스 (엿태)	참치(캔)		
	국내산					국내산	국내산				연육 견유제인	연육 견유제인	러시아산	원양산		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 9월 15일
발행팀 : 어린이급식팀

10월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회)
150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질				양배추미음 27/1	양배추미음 27/1	
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질				달걀노른자양파죽① 69/2	쇠고기양배추죽⑬ 69/3	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질				달걀노른자양파무른밥① 168/4	쇠고기양배추무른밥⑬ 163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질		닭미음⑮ 31/2	닭미음⑮ 31/2	오이미음 26/1		오이미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질		닭살당근죽⑮ 65/4	흰살생선열갈이죽 65/3	달걀노른자오이죽① 68/2		쇠고기무죽⑮ 68/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질		닭살당근무른밥⑮ 163/7	흰살생선열갈이무른밥 165/8	달걀노른자오이무른밥① 164/4		쇠고기무무른밥⑮ 157/7
날짜	12	13	14	15	16	17
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	사과미음 28/1	사과미음 28/1	사과미음 28/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살브로콜리죽⑮ 66/3	쇠고기시금치죽⑮ 69/4	두부사과죽⑤ 67/2	닭살청경채죽⑮ 63/3	쇠고기감자죽⑮ 69/3	달걀노른자양배추죽① 69/2
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살브로콜리무른밥⑮ (찐고구마) 159/6	쇠고기시금치무른밥⑮ 퓨레(사과) 157/5	두부사과무른밥⑤ (찐감자) 154/6	닭살청경채무른밥⑮ 아기플레인요구르트② 154/9	쇠고기감자무른밥⑮ 아기쌀과자⑤⑥ 165/5	달걀노른자양배추무른밥① 두유죽⑤ 166/5
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	참쌀미음 26/1	참쌀미음 26/1	참쌀미음 26/1	쇠고기미음⑮ 31/2	쇠고기미음⑮ 31/2	쇠고기미음⑮ 31/2
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살참쌀죽⑮ 69/3	두부애호박죽⑤ 63/2	쇠고기아욱죽⑮ 71/3	달걀노른자미역죽① 69/3	두부청경채죽⑤ 62/2	쇠고기당근죽⑮ 69/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살참쌀무른밥⑮ (찐감자) 157/6	두부애호박무른밥⑤ 퓨레(바나나) 156/4	쇠고기아욱무른밥⑮ (찐단호박) 153/6	달걀노른자미역무른밥① 아기플레인요구르트② 157/7	두부청경채무른밥⑤ 아기치즈② 153/7	쇠고기당근무른밥⑮ 두유죽⑤ 159/7
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	두부고구마죽⑤ 69/2	닭살시금치죽⑮ 65/4	쇠고기버섯죽⑮ 70/3	흰살생선감자죽 67/3	쇠고기단호박죽⑮ 72/3	닭살양파죽⑮ 65/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	두부고구마무른밥⑤ (찐단호박) 160/4	닭살시금치무른밥⑮ 아기플레인요구르트② 151/9	쇠고기버섯무른밥⑮ 아기치즈② 169/8	흰살생선감자무른밥 아기온두부찜⑤ 159/9	쇠고기단호박무른밥⑮ 아기쌀과자⑤⑥ 154/5	닭살양파무른밥⑮ 두유죽⑤ 152/7



공지
사항

▶ 기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 ‘()’안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능하며, 반드시 실제 제공된 메뉴명을 표기 바랍니다. 예) 찐감자⇒찐고구마, 퓨레(배)⇒퓨레(사과)

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(한살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	러시아산	

알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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: 비타민C 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, 비타민C, 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



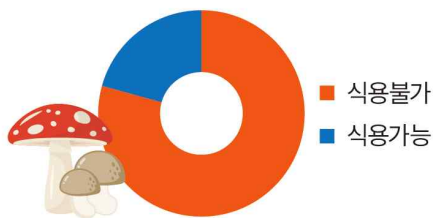
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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 잘못된상식



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.



((가정통신문 10월호 청경채))



청경채는 어떤 채소일까요?

청경채는 **아삭아삭하고 즙이 많은 초록 채소**입니다

봄, 여름, 가을, 겨울 모두 청경채를 먹을 수 있지만 10월의 청경채가 가장 맛있게 먹을 수 있습니다
열량이 낮고 수분이 많아 배부르게 먹을 수 있는 **건강한 채소**랍니다

★ 청경채는 어떤 영양소가 가득할까요?

- * 칼슘과 미네랄이 풍부합니다 → 뼈 형성과 성장에 도움을 줍니다
- * 비타민 C와 베타카로틴이 풍부합니다 → 피부 건강에 도움을 줍니다.

청경채를 따라 미로를 떠나볼까요?

★ 힌트 ★ 다양한 초록 채소들 사이 숨어있는 청경채를 따라 미로를 풀어보아요 !

