

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 김, 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

김

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



배

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



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질이 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, 간해가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 등골이 맑고 아가미와 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기



대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 티우린, 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!



■ 식용불가
■ 식용가능

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

야생버섯 잘못먹은상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수지가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

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



날짜		1(목)		2(금)		3(토)-개천절-		
오전간식		브로콜리스프2,5,6,15,16		사과, 우유				
점심		수수밥 감자국5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9		백미밥 시금치된장국5,6 훈제 오리양파구이5,6 오이무침5,6 배추김치9				
오후간식		어묵핫바1,2,5,6		잔멸치주먹밥5,6 &보리차				
열량(kcal)		396		462				
단백질(g)		21		17				
날짜		5(월)-대체휴일-		6(화)		7(수)		
오전간식				두부양파죽5,6		바나나		
점심				차조밥 유부장국5,6 닭살양배추볶음5,6,15 청포묵김무침5,6 각두기9		쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팥이말은국5,6 전단두5,6,10 배추김치9 오렌지주스		
오후간식				삼색수제비5,6		찐고구마&우유2		
열량(kcal)				402		433		
단백질(g)				17		12		
날짜		12(월)		13(화)		14(수)		
오전간식		샤인머스켓&요플레2		두부감자죽5,6		사과		
점심		백미밥 무채된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음 5,6,16 상추무침5,6 배추김치9		수수밥 맑은콩나물국5,6 고등어양념조림5,6,7 배추나물5,6 각두기9		♥견학식단(♥) 쇠고기주먹밥 5,6,16 바나나 포도주스		
오후간식		모닝빵1,2,5,6 &우유2		삶은달걀1&보리차		찐단호박&우유2		
열량(kcal)		477		395		418		
단백질(g)		14		18		15		
날짜		19(월)		20(화)		21(수)-국없는날-		
오전간식		단감&요플레2		쇠고기배추죽5,6,16		굴		
점심		백미밥 미역국5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9		차조밥 애호박맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 각두기9		돈육마파두부덮밥5,6,10 채소튀김5,6 양배추마요샐러드1,2,5,6 배추김치9 사과주스		
오후간식		팜토스트1,2,5,6 &우유2		간장비빔국수5,6		시리얼5,6&우유2		
열량(kcal)		509		397		489		
단백질(g)		17		18		11		
날짜		26(월)		27(화)♥세계의맛♥		28(수)		
오전간식		굴&요플레2		애호박죽5,6		바나나		
점심		백미밥 복쌈국5,6 닭살당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 각두기9		기장밥 버섯된장국5,6 남자완소 (완자굴소스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9		다진쇠고기우육볶음밥 5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 배추김치9 요구르트2		
오후간식		카스테라1,2,5,6 &우유2		스크램블에그1,2,5,6		찐감자&우유2		
열량(kcal)		490		405		466		
단백질(g)		20		13		17		
날짜		29(목)		30(금)		31(토)		
오전간식		노른자죽주죽1,5,6		배&우유2		사과&우유2		
점심		차조밥 근대된장국5,6 임연수구이5,6 무배생채5,6 배추김치9		백미밥 순두부찌개1,5,6 안매운제육볶음5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9		잡채덮밥5,6,10 실파장국5,6 배추김치9		
오후간식		미니카레우동 2,5,6,12,16,18		채소주먹밥5,6&보리차				
열량(kcal)		413		458		296		
단백질(g)		14		18		12		
원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미		콩		배추김치		육류	
	밥		죽		누룽지		두부, 비지	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	행(김밥속용)		행(샌드위치용)		함박스테이크		소시지	
	돼지고기:국내산, 외국산		돼지고기:국내산, 외국산		쇠고기:국내산, 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	
표시	완자전(난자완소용)		어묵핫바/어묵		베트남산			
	돼지고기:국내산, 외국산		돼지고기:국내산, 외국산		돼지고기:국내산, 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산, 돼지고기:국내산	
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 등) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레, 짜장, 하이라이스, 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.								
 백석어린이집								

