

식단안내문

• 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형)	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25	저녁	

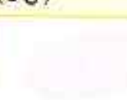
*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

**1일 제공 기준

• 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

• 원산지 표시 안내

농산물(3종)				축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기	
수산물(20종)							
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세			

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

• 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	잣							

▶ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

• 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

• 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.

원산지 표시 방법 안내

작성일시: 2026. 02. 10

작성 방법 및 예시

쌀		배추김치		콩
밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물				
1 소고기 (국내산일 경우 육종기입·한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
주찬·부찬	국·죽			
국내산(육우)	국내산(한우)	국내산	2 브라질산	국내산
수산물				
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	4 갈치
2 노르웨이산	국내산	국내산	3 원양산	중국산
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	4 생선가스
2 오징어 (페루산)	3 다랑어 (원양산태평양)	돼지고기 (미국산)	오리고기 (국내산)	명태: 원양산

- 1 소고기: 용도에 따라 각각 기입, 국내산일 경우 육종 기입 3 원양산일 경우 '원양산' 또는 '원양산+해역명'으로 기입
 2 외국산일 경우 해당 국가명 기입 4 사용하는 축산물, 수산물, 식육·수산 가공식품에 따라 추가 기입

Q 동그랑땡을 기관에서 직접 만들어서 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 동그랑땡을 만들때 들어가는 식재료 중 원산지 표기 대상인 돼지고기, 소고기, 두부만 표기해 주세요.
 < 예시 1 >과 같이 돼지고기와 소고기는 축산물에, 두부는 콩에 작성해 주세요.

< 사용 식재료 >

- 돼지고기(국내산)
- 소고기(국내산 육우)
- 두부(국내산)
- 기타 양념류
- 달걀
- 밀가루
- 양파, 마늘, 대파

< 예시 1 >

콩	축산물	
두부	소고기	돼지고기
	주찬·부찬	
국내산	국내산(육우)	국내산

Q 동그랑땡을 가공식품으로 구매하여 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 원재료 및 함량의 배합비율 3순위 (돼지고기, 두부, 양파) 중 원산지 표기대상인 돼지고기, 두부만 표기해 주세요.
 < 예시 2 >과 같이 식육·수산 가공식품에 동그랑땡을 추가 기입하여 원산지를 작성해 주세요.

<제품의 원재료명 및 함량>

- 제품명: 동그랑땡
- 식품의 유형: 분쇄가공육제품
- 원재료 및 함량: 돼지고기 30% [국내산 64%, 외국산(미국, 스페인, 네덜란드) 36%], 두부(대두: 중국산) 15%, 양파(중국산) 10%, 소고기 5% [국내산(육우) 55%, 외국산(미국) 45%], 정제소금, 대파, 마늘(중국산), 참기름, 양조간장, 혼합제제

< 예시 2 >

식육·수산 가공식품
동그랑땡
돼지고기(국내산·외국산 섞음), 두부(대두: 중국산)

* 원산지가 변경될 경우 수정하여 게시 및 보호자에게 공지해 주세요.

※ (발행처(가나다순)) 01호우 02비밀 03문명 04대우 05출발 06고려 07경기 08새우 09광복 10기공 11체육 12노동 13과학 14산업 15교통 16건강 17소고 18연예 19스포츠 20문화 21환경 22국제 23세계 24경제 25사회 26정치 27법률 28종교 29문화 30과학 31산업 32교통 33건강 34소고 35연예 36스포츠 37문화 38국제 39세계 40경제 41사회 42정치 43법률 44종교 45문화 46과학 47산업 48교통 49건강 50소고 51연예 52스포츠 53문화 54국제 55세계 56경제 57사회 58정치 59법률 60종교 61문화 62과학 63산업 64교통 65건강 66소고 67연예 68스포츠 69문화 70국제 71세계 72경제 73사회 74정치 75법률 76종교 77문화 78과학 79산업 80교통 81건강 82소고 83연예 84스포츠 85문화 86국제 87세계 88경제 89사회 90정치 91법률 92종교 93문화 94과학 95산업 96교통 97건강 98소고 99연예 100스포츠 101문화 102국제 103세계 104경제 105사회 106정치 107법률 108종교 109문화 110과학 111산업 112교통 113건강 114소고 115연예 116스포츠 117문화 118국제 119세계 120경제 121사회 122정치 123법률 124종교 125문화 126과학 127산업 128교통 129건강 130소고 131연예 132스포츠 133문화 134국제 135세계 136경제 137사회 138정치 139법률 140종교 141문화 142과학 143산업 144교통 145건강 146소고 147연예 148스포츠 149문화 150국제 151세계 152경제 153사회 154정치 155법률 156종교 157문화 158과학 159산업 160교통 161건강 162소고 163연예 164스포츠 165문화 166국제 167세계 168경제 169사회 170정치 171법률 172종교 173문화 174과학 175산업 176교통 177건강 178소고 179연예 180스포츠 181문화 182국제 183세계 184경제 185사회 186정치 187법률 188종교 189문화 190과학 191산업 192교통 193건강 194소고 195연예 196스포츠 197문화 198국제 199세계 200경제 201사회 202정치 203법률 204종교 205문화 206과학 207산업 208교통 209건강 210소고 211연예 212스포츠 213문화 214국제 215세계 216경제 217사회 218정치 219법률 220종교 221문화 222과학 223산업 224교통 225건강 226소고 227연예 228스포츠 229문화 230국제 231세계 232경제 233사회 234정치 235법률 236종교 237문화 238과학 239산업 240교통 241건강 242소고 243연예 244스포츠 245문화 246국제 247세계 248경제 249사회 250정치 251법률 252종교 253문화 254과학 255산업 256교통 257건강 258소고 259연예 260스포츠 261문화 262국제 263세계 264경제 265사회 266정치 267법률 268종교 269문화 270과학 271산업 272교통 273건강 274소고 275연예 276스포츠 277문화 278국제 279세계 280경제 281사회 282정치 283법률 284종교 285문화 286과학 287산업 288교통 289건강 290소고 291연예 292스포츠 293문화 294국제 295세계 296경제 297사회 298정치 299법률 300종교 301문화 302과학 303산업 304교통 305건강 306소고 307연예 308스포츠 309문화 310국제 311세계 312경제 313사회 314정치 315법률 316종교 317문화 318과학 319산업 320교통 321건강 322소고 323연예 324스포츠 325문화 326국제 327세계 328경제 329사회 330정치 331법률 332종교 333문화 334과학 335산업 336교통 337건강 338소고 339연예 340스포츠 341문화 342국제 343세계 344경제 345사회 346정치 347법률 348종교 349문화 350과학 351산업 352교통 353건강 354소고 355연예 356스포츠 357문화 358국제 359세계 360경제 361사회 362정치 363법률 364종교 365문화 366과학 367산업 368교통 369건강 370소고 371연예 372스포츠 373문화 374국제 375세계 376경제 377사회 378정치 379법률 380종교 381문화 382과학 383산업 384교통 385건강 386소고 387연예 388스포츠 389문화 390국제 391세계 392경제 393사회 394정치 395법률 396종교 397문화 398과학 399산업 400교통 401건강 402소고 403연예 404스포츠 405문화 406국제 407세계 408경제 409사회 410정치 411법률 412종교 413문화 414과학 415산업 416교통 417건강 418소고 419연예 420스포츠 421문화 422국제 423세계 424경제 425사회 426정치 427법률 428종교 429문화 430과학 431산업 432교통 433건강 434소고 435연예 436스포츠 437문화 438국제 439세계 440경제 441사회 442정치 443법률 444종교 445문화 446과학 447산업 448교통 449건강 450소고 451연예 452스포츠 453문화 454국제 455세계 456경제 457사회 458정치 459법률 460종교 461문화 462과학 463산업 464교통 465건강 466소고 467연예 468스포츠 469문화 470국제 471세계 472경제 473사회 474정치 475법률 476종교 477문화 478과학 479산업 480교통 481건강 482소고 483연예 484스포츠 485문화 486국제 487세계 488경제 489사회 490정치 491법률 492종교 493문화 494과학 495산업 496교통 497건강 498소고 499연예 500스포츠 501문화 502국제 503세계 504경제 505사회 506정치 507법률 508종교 509문화 510과학 511산업 512교통 513건강 514소고 515연예 516스포츠 517문화 518국제 519세계 520경제 521사회 522정치 523법률 524종교 525문화 526과학 527산업 528교통 529건강 530소고 531연예 532스포츠 533문화 534국제 535세계 536경제 537사회 538정치 539법률 540종교 541문화 542과학 543산업 544교통 545건강 546소고 547연예 548스포츠 549문화 550국제 551세계 552경제 553사회 554정치 555법률 556종교 557문화 558과학 559산업 560교통 561건강 562소고 563연예 564스포츠 565문화 566국제 567세계 568경제 569사회 570정치 571법률 572종교 573문화 574과학 575산업 576교통 577건강 578소고 579연예 580스포츠 581문화 582국제 583세계 584경제 585사회 586정치 587법률 588종교 589문화 590과학 591산업 592교통 593건강 594소고 595연예 596스포츠 597문화 598국제 599세계 600경제 601사회 602정치 603법률 604종교 605문화 606과학 607산업 608교통 609건강 610소고 611연예 612스포츠 613문화 614국제 615세계 616경제 617사회 618정치 619법률 620종교 621문화 622과학 623산업 624교통 625건강 626소고 627연예 628스포츠 629문화 630국제 631세계 632경제 633사회 634정치 635법률 636종교 637문화 638과학 639산업 640교통 641건강 642소고 643연예 644스포츠 645문화 646국제 647세계 648경제 649사회 650정치 651법률 652종교 653문화 654과학 655산업 656교통 657건강 658소고 659연예 660스포츠 661문화 662국제 663세계 664경제 665사회 666정치 667법률 668종교 669문화 670과학 671산업 672교통 673건강 674소고 675연예 676스포츠 677문화 678국제 679세계 680경제 681사회 682정치 683법률 684종교 685문화 686과학 687산업 688교통 689건강 690소고 691연예 692스포츠 693문화 694국제 695세계 696경제 697사회 698정치 699법률 700종교 701문화 702과학 703산업 704교통 705건강 706소고 707연예 708스포츠 709문화 710국제 711세계 712경제 713사회 714정치 715법률 716종교 717문화 718과학 719산업 720교통 721건강 722소고 723연예 724스포츠 725문화 726국제 727세계 728경제 729사회 730정치 731법률 732종교 733문화 734과학 735산업 736교통 737건강 738소고 739연예 740스포츠 741문화 742국제 743세계 744경제 745사회 746정치 747법률 748종교 749문화 750과학 751산업 752교통 753건강 754소고 755연예 756스포츠 757문화 758국제 759세계 760경제 761사회 762정치 763법률 764종교 765문화 766과학 767산업 768교통 769건강 770소고 771연예 772스포츠 773문화 774국제 775세계 776경제 777사회 778정치 779법률 780종교 781문화 782과학 783산업 784교통 785건강 786소고 787연예 788스포츠 789문화 790국제 791세계 792경제 793사회 794정치 795법률 796

(5-5)세 육식형

어린이급식관리지원센터
Center for Child's Foodservice Management

▶ 발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶ 당 당: 김지연 영양사

▶ 발행일: 2026. 9. 22
▶ 기관의 식단합수 요청에 의해 변경된 식단입니다

1[목]	2[금]
채소죽	조식죽 ⑩
보리밥 야호박된장국 ⑤⑥ 참치전 ①③⑥ 마파두부 ③⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑦ 소고기당면볶음 ③⑤⑥ 양배추나물 배추김치 ⑨
물만두·양념장 ③④⑤⑥⑦⑧ 죽골버치	사과 미숫가루라떼 ②⑤
689.9/29.5	638.8/31.6

날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식		새우살죽 ⑨	목임자죽	치즈알죽 ②	
점심	대채공유일	수수밥 콩나물된장국 ⑤⑥ 두부스태이크 ①③④⑤⑥⑦⑧ 마파두부 ③⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카리라이스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨ 계란말이숙주볶음 ①③⑥⑧ 콩나물샐러드·송아드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ③⑥⑦ 삼치살뽕찜 ⑤⑥ 시금치나물 ③⑥ 배추김치 ⑨	한글날
오후간식		참고구마 식혜	포도 미역는요거트 ②	스브로빙 ①②④⑤⑥ 목수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)		628.5/23.5	619.6/23.4	612/25.2	

날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	두부죽 ③	잔죽 ⑩	양송이버섯죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑦
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장채볶음 ③⑥⑦ 지리얼치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어알파국 ⑤⑥ 소물고기 ③⑥⑦ 야호박나물 ③⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑦ 청경채된장국 ③⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	치조밥 조갯살된장국 ③⑥⑦ 치즈말차비 ②③⑥⑦ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 양송이순두부탕 ③ 고등어살조림 ③⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	편갈자 우유 ②	사과 우유 ②	배추김치 ⑨ 핑크스타일 ①②③⑥ 두유 ⑤	부추전 ①③⑤ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	617.4/27.6	592.2/23.9	588.8/25.3	618.2/32.9	615.2/25

날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	전복죽 ⑩	야호박죽	치즈담근죽 ②	들깨죽	소고기죽 ⑤⑥⑦
점심	백미밥 돼지고기바주국 ③⑥⑦ 두부조림 ③⑥⑦ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 간짜무노리비빔된장국 ③⑥⑦ 돈가스 ①⑤⑥⑦ 양배추무침 ③⑥ 깍두기 ⑨	닭살채소소브로일밥 ⑤⑥⑦ 어묵국 ③⑥ 도토리묵무침 ③⑥ 가지볶음 ③⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기국국 ③⑥⑦ 오징어등고랑탕 ①③⑥⑦ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 육부잡곡 ③⑥ 돼지고기향채볶음 ②③⑤⑥⑦⑧⑨ 모이나물 ③⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	하나나 미역는요거트 ②	김가루주먹밥 브리자	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	참고구마 우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥ 갈매
열량(Kcal)/단백질(g)	625.7/24.9	646/25.7	647.5/25.4	653.9/24.7	652.6/24.4

날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	새우살죽 ⑨	채소죽	지리얼치죽	프로그버섯죽	닭살채소죽 ⑩
점심	백미밥 물만국 ①③⑤⑥⑦⑧⑨ 간장타우육 ③⑤⑥⑦ 코를슬로샐러드 ③⑤⑥⑦ 깍두기 ⑨	기장밥 황태미역국 ③⑥ 떡갈비 ①③⑤⑥⑦⑧ 콩나물담근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	몬제오리채소볶음밥 ②③⑥⑦ 두부된장국 ③⑥ 브로콜리무침 감자반 깍두기 ⑨	백미밥 맑은미역국 ③⑥ 오징어채타우육고기 ③⑤⑥⑦⑧ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 양갈이된장국 ③⑥ 소고기채소볶음 ③⑥⑦ 영양채조림 ③⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	사탕머스트 / 사과주스 카스텔라 ①②③⑥	점식할 ①②③⑤ 우유 ②	시리얼 ③⑥ 우유 ②	성갈자 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	598.7/26.3	641.9/25.4	647.1/27.3	591.4/22.3	614.6/29.1

원산지 표시	쌀*	콩*	배추김치*	콩*
	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/황소)	축산물	돼지고기	닭고기
	주찬·부찬	국·죽	수산물	오리고기
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
	고등어	오징어	전복	황새생선(멸태)
	노르웨이산	황새산	국내산	원양산
	식육·수산물 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)			
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리
	오징어(매우산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 흰쌀, 포항 / 콩: 두부, 콩국수, 콩비지 포함
①닭고기(국내산) ②두유 ③계란 ④알걀 ⑤다도 ⑥참고구마 ⑦참치 ⑧참치조림 ⑨참치조림 ⑩참치조림 ⑪참치조림 ⑫참치조림 ⑬참치조림 ⑭참치조림 ⑮참치조림 ⑯참치조림 ⑰참치조림 ⑱참치조림 ⑲참치조림 ⑳참치조림 ㉑참치조림 ㉒참치조림 ㉓참치조림 ㉔참치조림 ㉕참치조림 ㉖참치조림 ㉗참치조림 ㉘참치조림 ㉙참치조림 ㉚참치조림 ㉛참치조림 ㉜참치조림 ㉝참치조림 ㉞참치조림 ㉟참치조림 ㊱참치조림 ㊲참치조림 ㊳참치조림 ㊴참치조림 ㊵참치조림 ㊶참치조림 ㊷참치조림 ㊸참치조림 ㊹참치조림 ㊺참치조림 ㊻참치조림 ㊼참치조림 ㊽참치조림 ㊾참치조림 ㊿참치조림
※ 간·양념산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물은, 대부분 식품에 포함되어 있습니다
※ 자세한 내용은 식단 안내의 '식품알리르기 유별물표시'를 참고해 주세요

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 배꼽부위와 선홍색을 띄며, 전체적으로 알록이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



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

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 겉질의 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: 겉질이 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 실온 냉동 보관)

전어



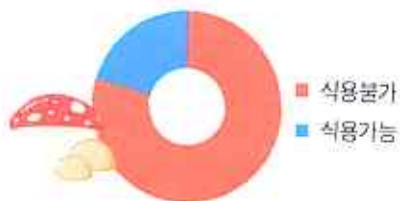
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

다합



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 겉질이 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 팔로워의 함정



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.

