양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표(죽형) 만1-2세

송송어린이집

◈ 알레르기 유발물질 표기 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◈ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료 : 버섯, 배

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜				1	2
오전간식				닭죽⑮	단호박죽
점심				잡곡밥 들깨무챗국⑤⑥ 명태살된장조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리채소볶음⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				미니우동⑤⑥/우유②	♠포도/우유②
열량/단백질 (kcal/g)				442/22	444/14
날짜	5 대체휴일	6 생일잔치	7	8	9 한글날
오전간식		누룽지죽	누룽지죽	두부채소죽⑤	
점심		백미밥 달걀미역국①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑫⑯ 숙주나물 배추김치⑨	1/2백미밥 닭칼국수⑥⑮ 참치채소전⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 소고기양파볶음⑤⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유	♠방울토마토⑫/우유②	♠사과/우유②	
열량/단백질 (kcal/g)		453/15	463/22	421/16	
날짜	12	13	14	15 푸드브릿지	16
오전간식	애호박죽	달걀죽①	양배추죽⑤⑥	흑미무죽	당근양파죽
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 양송이스프②⑤ 치킨까스&소스 ①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈은배돼지불고기 ⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골고깃국⑯ 메추리알피망볶음①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠단감/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	♠바나나/우유②	노란호박전⑤⑥/우유②	♠귤/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	426/17	445/21	460/18	436/16	433/20
날짜	19	20	21	22	23 푸드브릿지
오전간식	소고기채소죽⑤⑥⑯	배추들깨죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 수제비국⑥ 달걀두부부침①⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 무채양팟국⑤⑥ 오이닭가슴살참깨무침 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠골드키위/우유②	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	♠샤인머스캣/우유②	건새우주먹밥⑤⑨/우유②	♠오렌지/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	457/15	457/20	450/19	476/18	415/17
날짜	26	27 푸드브릿지	28	29	30
오전간식	황태죽	브로콜리치즈죽②	연근죽	김가루참깨죽	부추죽
점심	백미밥 시래기콩가루국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 파프리카유자청무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 순두부맑은국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 양상추콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 새우살양팟국⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	♠찐고구마/우유②	♠배/우유②	시리얼/우유②	♠토마토⑫/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	470/17	448/17	467/18	468/14	463/19

◈ 식단 발행처 : 양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀[☎ 070-4164-9043] 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
◈ 식단 감수 요청 : "식단 감수 안내서"를 참고하여 기간 내(전월 식단발송일 ~ 25일까지) 신청해주세요.
◈ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 급·간식 제공 시 주의사항을 숙지한 후 조리 및 제공해주세요.
◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

원산지 표시	쌀			콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩가루	국내산	외국산				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	명태	참치	치킨까스	생일식단	견학식단
			닭고기		
국내산	러시아	원양산	국내산		

양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

<table>
<tr><th>구분</th><th>내용</th></tr>
<tr><td>식단안내
및
활용</td><td>
▶식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시(정보공개포털, 부모안내, 게시판 등)
▶ 재원하는 원아의 연령 및 발단 단계를 고려하여 식단 계획
①이유식(초기, 중기, 후기) ②만1-2세 ③만3-5세
▶ 추가적인 급식이 제공될 경우, 그에 따른 식단 계획
ex)연장형 식단, 특별 식단(생일식, 견학식)
▶ 식단표에 기재된 정보는 삭제하지 않고 그대로 제공
①연령표시(만1-2세, 만3-5세) : 「어린이집평가매뉴얼 3-2-1」, 「부모모니터링단 운영매뉴얼3-1」
②열량, 단백질 ③식품알레르기유발물질 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 제5조제1항 근거」
▶ 올바른 방법으로 식단 수정
①영양사에게 식단감수 요청 ②자체 수정(식단의 50% 미만으로 동일 식품군 내 동일 조리법 변경)
</td></tr>
<tr><td>식품 알레르기</td><td>
▶식품알레르기 유발 식품 표시
<table>
<tr><td>①난류</td><td>②우유</td><td>③메밀</td><td>④땅콩</td><td>⑤대두</td><td>⑥밀</td><td>⑦고등어</td><td>⑧게</td><td>⑨새우</td><td>⑩돼지고기</td></tr>
<tr><td>⑪복숭아</td><td>⑫토마토</td><td>⑬아황산류</td><td>⑭호두</td><td>⑮닭고기</td><td>⑯쇠고기</td><td>⑰오징어</td><td colspan="2">⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함)</td><td>⑲잣</td></tr>
</table>
*원에서 사용하는 식재료에 따라 해당표시는 달라질 수 있으므로 식품알레르기 유발물질 표시사항을 확인 후 번호 기입
▶식품 알레르기 올바른 관리
①입소시 식품 알레르기 조사 실시(매년 권장) 및 식품 알레르기 지침서 마련
②학부모 상담을 통한 동의서 작성 및 보관
③식품 알레르기 대응(대체식, 제거식 기록 및 응급상황 대처 교육 실시 등)
④식품 알레르기 통제(지속적인 모니터링 실시 및 학부모 정기 면담 등)
▶식품 알레르기 급식관리
①대체식 : 원인 식품과 영양학적으로 비슷한 식품을 선택하여 제공
②가정식(도시락) : 가정에서 제공 받은 대체 식품(보호자 동의서 받아 제공)
③제거식 : 원인 식품에 해당하는 재료가 <u>부재료 & 양념류</u>인 경우, 제거 가능
*제공된 대체식/가정식/제거식 등은 반드시 기록하여 관리(운영일지, 급식일지, 알림장 등)
*알레르기 포함 메뉴 교체가 어려울 경우, 센터 '식단감수'를 요청하여 식단 변경 가능
</td></tr>
<tr><td>원산지 표시</td><td>
▶원산지 표시대상 품목의 원산지를 표시하여 공개(식단표, 게시판, 가정통신문 등)
▶원산지 표시 대상 품목(원산지표시는 메뉴명의 <u>글씨 크기와 동일하거나 더 크게 입력</u>
*원료 원산지가 변경되었을 경우, 식단표에 변경된 원산지로 수정 및 안내
*가공식품 식재료 사용 시 원산지 확인 후 작성(ex:떡갈비, 해물완자전 등)
<table>
<tr><th>농축수산물</th><th>원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)</th></tr>
<tr><td> 농산물</td><td>쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)],
콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수]
찹쌀, 흑미, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함</td></tr>
<tr><td> 축산물</td><td>쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함</td></tr>
<tr><td> 수산물</td><td>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외),
고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미,
*가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
해당 수산물의 가공품 포함</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>♠자연식품
제공</td><td>♠자연식품은 부모모니터링 지표에 따라 주 3회 이상 다양한 비타민과 무기질을 섭취할 수 있도록 신선한 과일 및 채소 간식을 제공(점심에 제공 미포함)
*주중 공휴일 1일 : 주3회 이상 제공 *주중 공휴일이 2일 이상 : 주 3회 미만 제공</td></tr>
<tr><td>특별 식단
안내
(생일식, 견학식)</td><td>생일식과 견학식은 만1-2세, 만3-5세 대상으로 연 10종으로 제공되며, 원에서 사용하는 식단 유형에 맞는 특별 식단을 별도의 식단감수 없이 식단표에 기입하여 최종 식단을 발행 및 게시(식단표 안내)
*식단감수를 받아야 하는 경우 → <u>특별 식단을 수정</u> 또는 <u>식재료 중복 시</u></td></tr>
<tr><td>제철 및 편식
식재료 활용
(🌈푸드브릿지)</td><td>선호도 조사를 통한 편식 식재료와 각 계절별 제철 식재료를 활용한 메뉴들을 월별 식단에 구성하여 해당 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이며 편식 식재료를 친숙하게 만들어 편식을 예방
*🌈푸드브릿지 월 2회 이상 운영</td></tr>
<tr><td>어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처</td><td>어린이 기호식품 품질인증 마크는 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 제품명 검색 / 품질인증식품조회)"에서 인증 제품 확인이 가능합니다. 제품 구매 시 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 선택하여 제공해 주세요.</td></tr>
</table>

양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표

후기(만9-11개월)

송송어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	◈ 알레르기 유발물질 표기 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◈ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다. ◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.			1	2	3 개천절
점심				달걀노른자무무른밥①	닭가슴살미역무른밥⑮	
오후간식				아기우동⑤⑥	아기치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)				184/5	155/9	
변동사항						
날짜	5 대체 휴일	6	7	8	9 한글날	10
점심		흰살생선단호박무른밥	소고기시금치무른밥⑯	두부청경채무른밥⑤		달걀노른자우엉무른밥①
오후간식		잘게자른식빵①②⑤⑥/보리차	아보카도메쉬②/보리차	사과퓨레		블루베리퓨레
열량(kcal)/단백질(g)		170/6	206/7	121/3		171/4
변동사항						
날짜	12	13	14①	15	16	17
점심	흰살생선애호박무른밥	소고기콩나물무른밥⑤⑯	달걀노른자양배추무른밥①	닭가슴살얼갈이무른밥⑮	두부당근무른밥⑤	소고기배추무른밥⑯
오후간식	감퓨레	으깬고구마/보리차	바나나슬라이스	아기핫케이크①②⑤⑥/보리차	채소핑거푸드/보리차	멜론퓨레
열량(kcal)/단백질(g)	139/5	187/5	169/5	153/7	210/5	138/6
변동사항						
날짜	19	20	21	22	23	24
점심	달걀노른자파래무른밥①	닭가슴살부추무른밥⑮	두부오이무른밥⑤	소고기감자무른밥⑯	흰살생선버섯무른밥	두부고구마무른밥⑤
오후간식	단호박볼②/보리차	치즈주먹밥②⑤/보리차	포도퓨레	아기두유⑤	오렌지퓨레	아기약식⑤⑥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	199/8	195/8	142/3	157/7	129/5	183/4
변동사항						
날짜	26	27	28	29	30	31
점심	닭가슴살가지무른밥⑮	소고기아욱무른밥⑯	흰살생선연근무른밥	두부김가루무른밥⑤	달걀노른자양파무른밥①	닭가슴살찹쌀무른밥⑮
오후간식	배추전⑤/보리차	배퓨레	아기쌀과자/보리차	토마토퓨레⑫	아기플레인요구르트②	감자스프②
열량(kcal)/단백질(g)	125/5	149/5	157/5	134/5	163/5	185/11
변동사항						

◈ **식단 발행처 : 양산시어린이급식관리지원센터 영양팀**[☎ 070-4164-9043] 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
◈ **식단 감수 요청** : **"식단 감수 안내서"**를 참고하여 **기간 내(전월 식단발송일 ~ 25일까지) 신청**해주세요.
◈ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 주의사항을 숙지한 후 급·간식을 조리 및 제공해주세요.
◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

원산지 표시	쌀	소고기	닭고기	콩(두부)	명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	

이유식 식단 이용안내 및 유의사항

구분	내용		
식단활용	① 만 4~5개월을 이유식 준비기로 하여 차츰 진행하고 본격적인 이유식 시작은 만 6개월입니다. ※ 이유식 시작이 너무 빠르면 질식의 위험, 알레르기, 감염 증가 등의 문제가 있고, 너무 늦으면 빈혈이나 성장지연, 섭식훈련이 늦어져 식행동에 문제가 발생할 수 있습니다. ② 원아의 개월 수와 발달 월령을 고려하여 이에 맞는 식단을 제공해주시기 바랍니다. ※ 초기 이유식(만 4~5개월), 중기 이유식(만 6~8개월), 후기 이유식(만 9~11개월) ③ 이유식 시기가 막 지난 12~15개월에 해당하는 아이들의 경우 발달 단계에 맞춰 완료기 식단 또는 만 1~2세 식단을 선택하여 활용해주세요. ※ 완료기 식단 계획이 필요한 경우 센터에 문의해주세요.		
월령별 이유식 조리	이유식 준비기 및 초기	이유식 중기	이유식 후기
	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로 '주르륵'흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

원산지 표시

원산지 표시대상 품목의 원산지를 표시하여 공개(식단, 게시판, 가정통신문 등)

*** 원산지 표시 대상 품목 (원산지표시는 메뉴명의 글씨 크기와 동일하거나 더 크게 입력)**

농축수산물	원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)
농산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)], 콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수] 찹쌀, 흑미, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, *가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 *2023.07.01.시행 해당 수산물의 가공품 포함

※ 원료 원산지가 변경되었을 경우, 식단표에 변경 제공된 원산지로 수정하고 안내합니다.

[이유식 제공 시 유의사항]

*** 삼킴 능력이 아직 미숙하므로 딱딱하거나 미끄러운 덩어리 식품은 피하고, 배고픔과 배부름 신호에 주의하여 적절히 반응하여 이유식을 제공하시기 바랍니다.**

구분	이유식 제공 시 유의사항
곡류	· 주로 탄수화물을 많이 함유하여 소화가 잘 되고 알레르기 발생 가능성이 낮아서 초기(쌀, 찹쌀) 이유식부터 제공
표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	· 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물흡입으로 인한 위험이 높으므로 콩, 땅콩, 방울토마토, 포도 등과 같은 음식은 제외하거나 작게 잘라서 제공
채소,고기	· 완전히 익힌 채소나 잘 갈아서 완전히 익힌 고기를 제공하는 것이 적절
알레르기 식품	· 영아기는 장벽 투과성과 면역기능의 미성숙으로 특히 달걀흰자, 밀, 대두, 고등어, 복숭아, 토마토, 땅콩 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 주의하여 제공
꿀	· 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게 먹이지 않음
생우유	· 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 제공할 것 권장

<출처: 2022년 어린이급식관리지원센터식단운영·관리지침>

양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 얼룩이 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:** 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)

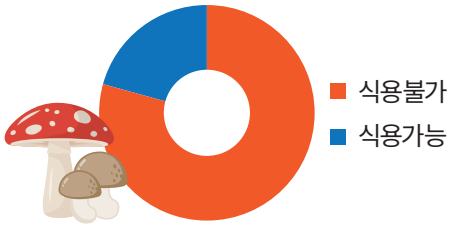
전어

- **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 잘못된 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.

[출처] 식품의약품안전처 공식블로그