

발행처 :
발행일 :
원 장 :

10월 가정통신문

가을 제철 식재료
“안전하고 건강하게 섭취하기”

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

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 열룩이 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 상상한 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 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	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.



식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

[출처] 식품의약품안전처 공식블로그



부산동구센터 **다들** 알림판

2026년 제10회 임신·출산·육아 의료정보박람회 [맘편한 부산]이 11.13(금)~11.14(토) 2일간 부산시민공원 다솜관에서 개최됩니다. [맘편한 부산]은 임신, 출산, 육아에 관한 유익한 정보를 나누고 전시, 공연, 체험 등 다채로운 프로그램을 통해 즐거운 시간을 보낼 수 있는 박람회입니다. 이번 박람회에서는 어린이 직업 체험전, 우리 아이 숲속 나들이 등 다양한 상시 프로그램과 함께 여러 업체가 참여하는 체험·홍보 부스도 마련될 예정이니, 많은 관심과 기대를 부탁드립니다. 감사합니다.♥



발행처 :
발행일 :
원 장 :

10월 가정통신문

단디요리놀이활동_태극기비빔밥

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 [단디 요리놀이 활동북]을 배포하고, 이를 통해 각 어린이 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다.
가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요 ♥

활동명

태극기비빔밥

활동주제

우리나라의 국기에 대해 알아보기

활동목표

1. 이야기의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다.
* 의사소통 > 듣기 > 동요·동시·동화 듣고 이해하기
2. 우리나라를 상징하는 태극기에 대하여 안다.
* 사회관계 > 사회에 관심 갖기 > 우리나라에 관심 갖고 이해하기

준비물

(만3-5세 20인분 분량)

흰밥, 다진 돼지고기, 나물(콩나물, 당근, 시금치 등), 김, 계란후라이, 간장 양념장(간장, 참기름, 깨소금)
(앞치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)

활동1 동화연계

1. '태극기는 참 쉽다'를 읽고, 이야기를 나눈다.
 - 태극기의 흰 바탕은 어떤 뜻을 가지고 있을까요?
 - 태극 문양(빨강·파랑)은 무엇을 나타낼까요?
 - 태극기 네 귀퉁이에 있는 4개의 괘(검정 선)는 어떤 의미가 있을까요?
2. 태극기의 상징물과 모양 속 의미를 알아본다.
 - 태극기는 어떤 의미를 담고 있을까요?
 - 태극기 이외에 우리나라를 상징하는 것은 어떤 것들이 있을까요?



활동2 요리놀이

1. 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다.
 - 오늘 준비한 재료들을 먹어 본 적이 있나요?
 - 이 재료들로 어떻게 태극기를 만들 수 있을까요?
2. 만드는 방법을 소개하고, 태극기비빔밥을 만들어 본다.
 - 가. 다진 돼지고기를 미리 볶아 준비한다.
 - 나. 콩나물, 당근, 시금치는 미리 손질하여 데친 후 밀간하여 준비한다.
 - 다. 그릇에 볶은 돼지고기, 콩나물, 계란후라이를 담고 밥을 올린다.
 - 라. 김, 시금치나물, 당근나물로 흰 밥 위에 태극기를 표현한다.
 - 마. 간장 양념장을 곁들인다.
3. 완성된 태극기비빔밥을 소개하고, 이야기를 나눈다.
 - 요리를 하면서 가장 재미있었던 점은 무엇이었나요?
 - 우리나라를 대표하는 태극기를 만들어 보니 기분이 어떤가요?
4. 정리 정돈한다.



평가

1. 우리나라를 상징하는 태극기에 대해 아는가?
2. 내가 사는 나라에 대해 자긍심을 가지는가?
3. 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가?

참고

태극기의 의미

- 하얀색 바탕은 밝음과 순수, 평화를 사랑하는 우리 민족을 뜻해요.
- 빨간색과 파란색의 태극 모양은 우주의 모든 것들이 서로 어울리며 만들어지고 발전해 가는 것을 뜻해요.
- 네 모서리에 있는 검은색 줄을 '사괘'라고 해요. 각각 하늘(건), 땅(곤), 물(감), 불(이)을 뜻한답니다.