

# 제철농산물을 이용해요



● 제철농산물 이용의 중요성을 알아봅시다! ●



# 1. 제철농산물의 의미

## • 제철 농산물이란? •

제철 농산물이란 **특정한 시기나 계절에만 얻을 수 있는 채소, 과일** 등을 뜻합니다. 나물은 부드러운 새순이 나는 시기, 과일은 열매를 맺는 시기가 바로 제철입니다.

제철 햇빛을 충분히 받고 자란 농산물은 자란 토양이 건강하여 인간에게 유용한 미생물들이 잘 생존되어 있고 충분한 광합성으로 **비타민, 무기질, 식이섬유, 전분 등 영양성분이 풍부하고 맛과 향도 다른 때에 비해 훨씬 좋습니다.**





## 2. 제철농산물 소개

봄



쑥, 매실, 딸기, 취나물, 냉이 등

여름



고구마, 수박, 옥수수, 감자 등

가을



배추, 배, 무, 감, 사과 등

겨울



귤, 한라봉, 우엉 등





## 3. 제철농산물 이용의 중요성

### 식량안보 측면

우리나라는 OECD 국가 중 식량자급률이 최하위 수준입니다.  
국내산 제철 농산물을 이용하면 **식량자급률을 향상시킬 수 있습니다.**

### 국민건강/경제 측면

우리나라처럼 사계절이 뚜렷하여 계절에 따라 생산되는 제철 농산물은  
**가장 맛이 있고 영양가도 많으며**  
연중 가장 많이 출하되므로 값이 싸서 **경제적입니다.**

### 환경적 측면

가까운 곳에서 생산되는 제철 식재료를 선택하면 운송과 포장, 가공 등에  
소모되는 에너지를 줄일 수 있어 **지구온난화를 막는데 일조할 수 있습니다.**





농림축산식품부

매달  
제철농산물 소개로  
만나요!