

건강하고 바른 식생활을 실천하는 학교급식

9월 영양·식생활 교육자료

제철 식재료 얼마나 알고 있나요?

▶ 제철 식품이란?

- 각 계절에 가장 많이 나오며, 맛과 영양이 좋은 시기를 의미합니다.

▶ 제철 식품을 왜 먹어야 하나요?

- 계절에 맞추어 나는 과일과 채소는 가격도 저렴하며, 맛이 좋고 영양이 가장 풍부합니다.
- 보관 없이 바로 수확하여 먹을 수 있어 영양소 파괴 없이 싱싱하게 먹을 수 있습니다.
- 제철에 자란 식재료는 계절에 맞는 면역력을 가질 수 있도록 돕습니다.

▶ 가을에 만날 수 있는 제철 식재료를 알아보아요!



아삭아삭 새콤달콤, **사과**



맛과 향이 으뜸, **참나물**



튼튼한 한 끼, **고구마**

폴리페놀 성분이
항산화 작용을 돕습니다.
식이섬유가 풍부하며,
섬유질과 비타민 섭취를 위해
껍질째 먹는 것이 좋습니다.

간 해독작용과
눈 건강에 효과적이며
혈액순환을 원활하게 해줍니다.
겉절이 등 생채소로 섭취 시
맛과 향이 좋습니다.

식이섬유 풍부하고
혈당지수(GI)가 낮은 식품입니다.
다이어트와 변비 예방에
효과적인 제철 식품입니다.

오늘은 내가 요리사

< 바나나 치즈 샌드위치 >



< 재료 및 준비물 >

식빵 1장, 크림치즈 20g, 바나나 외 다양한 제철
과일, 도마, 밀대, 숟가락, 비닐랩

♥ 키위, 딸기, 귤 등 다양한 제철 과일도
가능합니다!

< 만드는 방법 >

1. 식빵 가장자리를 잘라내 밀대로 밀어줍니다.
2. 식빵에 크림치즈를 얇게 펴서 바릅니다.
3. 바나나를 식빵 끝에 올리고 말아줍니다.
4. 샌드위치가 풀리지 않도록 랩으로 감아 5분간
모양을 잡아 줍니다.
5. 한입 크기로 썰어주면 완성!