

서영 2023.9월	“나는 꿈꾸고 우리는 이룹니다!”		
 자립·경애·형승	영 양 교 육	식생활관	530 - 2369
		http://www.seoyoung.hs.kr	



계절식품



1. 계절식품

계절식품이란 알맞은 계절에 나오는 식품으로 과일이나 채소류는 재배되는 시기, 생선은 산란 시기 등에 나오는 식품이 계절식품이 된다. 이때의 식품은 영양분이 풍부하고 맛이 다른 때에 비해 훨씬 좋다. 예를 들어 하우스에서 재배된 감귤과 겨울철에 재배된 감귤을 비교하면 하우스에서 재배된 감귤은 향이 덜하고 비타민도 겨울에 재배된 감귤에 비해 부족하다. 생선의 경우 산란 시기가 되면 생선 내에 산란을 준비하기 위한 지방질이 풍부해지고 살이 단단해져 다른 시기에 비해 맛이 좋다.

2. 학교급식의 계절식품 사용

학교급식은 학교급식법 시행규칙 제5조(학교급식의 영양관리기준 등)에 따라 다음과 같은 사항을 고려하여 식단을 작성한다.

- 전통 식문화(食文化)의 계승·발전을 고려할 것
- 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품을 사용할 것
- 염분·유지류·단순당류 또는 식품첨가물 등을 과다하게 사용하지 않을 것
- 가급적 자연식품과 계절식품을 사용할 것
- 다양한 조리방법을 활용할 것



따라서 학교급식에서는 계절식품을 사용하여 영양이 풍부하고 싱싱하며 맛 좋은 식재료로 급식을 제공하고 있다.

◆ 추석

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤, 대추, 감 등 햅과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!

