

서영 2021.9월	“나는 꿈꾸고 우리는 이룹니다!”		
 자람 · 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.

3. 가을 계절식품

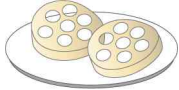
가을은 수확의 계절로 가을 계절식품으로는 곡류와 사과·배·감·밤·대추·유자·모과 등의 과일이 많다. 채소는 버섯류가 많고 토란·연근·무·배추·고구마 등이 수확되며, 갈치·고등어 등의 생선이 맛있을 때다.

● 고구마

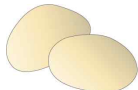
제철	8 ~ 10월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 베타카로틴 성분이 호흡기를 강화 - 칼륨이 많아 나트륨 배설을 촉진하고 혈압 조절에 도움 - 발암물질인 스트론튬의 발생 및 흡수를 막아줌 - 세라핀, 섬유질이 변비 예방(껍질에 성분이 많으므로 껍질째 먹는 것이 좋음)
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 모양이 고르고 병충해 흠집이 없을 것 - 표면이 매끈하고 단단한 것 - 표피 색이 밝고 선명한 적자색인 것 
궁합식품	<ul style="list-style-type: none"> - 김치 : 김치 안에 들어 있는 나트륨 성분을 고구마의 섬유질과 칼륨이 배설해줌

서영 2021.9월	“나는 꿈꾸고 우리는 이룹니다!”		
 자람 · 경애 · 형승	영 양 교 육	식생활관	530 - 2369
		http://www.seoyoung.hs.kr	


● 연근

제철	9 ~ 11월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 비타민C가 풍부해 미용, 변비에 좋음 - 식이섬유가 장 활동 촉진, 콜레스테롤 수치 감소 - 신경세포를 구성하는 레시틴 풍부 - 비타민 B₁₂가 혈액 생성 촉진
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 진득한 액이 있고 약간 갈색을 띠는 것 - 가운데 구멍의 모양, 크기가 일정한 것 - 겉 표면이 깨끗하고 광택이 나는 것 - 무르지 않은 것 
궁합식품	- 아보카도 : 연근과 아보카도의 풍부한 섬유소가 장의 활동을 촉진하여 변비 해소, 콜레스테롤 감소

● 토란

제철	9 ~ 10월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 식이섬유소가 풍부하여 변비 예방 - 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출을 도와고 혈압을 낮춤 - 칼슘 함량이 높아 성장기 어린이와 골다공증에 좋음
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 동글동글한 타원 모양인 것 - 머리 부분이 푸른색을 띠지 않는 것 - 껍질을 벗기면 흰색을 띠는 것 - 싹이 나오지 않고, 너무 작지 않은 것 - 자른 부위가 단단하고 끈기가 있는 것 
궁합식품	- 다시마 : 토란의 유해성분과 아리고 떼은맛을 다시마가 제거해주고 토란의 수산 석회가 체내에 쌓이는 것을 다시마가 예방

● 고등어

제철	9 ~ 11월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 셀레늄, EPA, DHA 함량이 높아 심혈관계 질환 예방, 뇌세포 활성화 - 칼슘이 많아 빈혈에 효과적이며, 피부 저항력을 길러주어 피부가 거칠어지거나 검게 변하는 것을 막아줌
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 광택이 나고 눈이 투명하며 맑은 것 - 놀렸을 때 살이 단단한 것 - 비린내 제거방법 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 단백질이 풍부한 식품은 생선의 비린내를 제거 예) 조림에는 감자 넣기, 구이에는 된장 바르기 ▪ 우유나 쌀뜨물에 30분 정도 담궈 놓기 ▪ 레몬즙이나 식초 뿌리기 
궁합식품	- 무 : 무의 유황화합물이 고등어의 비린내를 없애주고 비타민C를 보충할 수 있으며 무의 소화효소 성분이 소화가 잘 되게 함