

제철 식재료 12개월 달력

달마다 한 가지, 생산 시기와 보관방법을 묻고 식탁에 기록합니다

매대에 놓인 식재료가 언제, 어디서 나온 것인지 궁금하셨나요? 이 달력은 한 달에 한 가지씩 대표 재료를 살펴보고, 구매할 때 확인한 내용과 실제로 사용한 경험을 남기는 안내책자입니다.

제철이라는 말 하나로 품질이나 건강효과를 보장하지 않습니다. 수확·어획 시기와 판매 시기가 다를 수 있고, 같은 재료도 지역과 기후, 품종과 재배방식에 따라 출하가 달라집니다.

이 책으로 해 볼 일

내가 사용할 재료 한 가지를 고르고 생산지역과 시기를 확인합니다. 이번 구매량과 보관할 장소를 정한 뒤, 식탁에 어떻게 사용했는지 적습니다. 답을 듣지 못한 질문도 그대로 남깁니다.

믿고 먹는 섬내음 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R08 | 2026년 10월 17일 | V1.0

기획, 집필, 편집: 한영인컨설팅그룹

국내 유통 식재료를 살펴보는 일반 소비자교육 자료입니다. 특정 상품 추천, 개인별 영양·치료 처방, 건강효과 보장을 담지 않습니다.

이 달력을 읽는 순서

달마다 대표 재료 하나를 담았습니다. 그달에 먹을 수 있는 모든 식품을 모은 목록이나 반드시 사야 할 정보 기표는 아닙니다. 지금 필요한 달부터 읽고, 집에서 먹지 않는 재료라면 다른 재료로 바꾸어 기록하세요.

서로 다른 정보	읽을 때 주의할 점
수확·어획 시기	농산물을 거두거나 수산물을 잡은 시기입니다. 구매일과 같지 않을 수 있습니다.
출하·판매 시기	생산지에서 내보내거나 판매하는 시기입니다. 저장·냉동품은 생산 후 시간이 지나 판매될 수 있습니다.
시설재배·품종	재배환경과 품종에 따라 출하가 앞뒤로 달라집니다. 달력 밖의 달에 나온다고 잘못된 식품은 아닙니다.
생산·판매 지역	생산지역 예시는 전체 산지 목록이나 순위가 아닙니다. 판매자 주소를 생산지로 대신 쓰지 않습니다.

3쪽에서 한 해 흐름을 보고 4~15쪽에서 해당 월의 구매·보관방법을 읽습니다. 16쪽 점검을 마친 뒤 17쪽 예시처럼 확인한 정보와 모르는 정보를 나눕니다. 18~20쪽에 질문과 월별 식탁을 기록하고 21~22쪽에서 결과와 다음 교육을 확인하세요.

시작 전에 정할 것

이번에 볼 달과 재료 _____

집에서 사용할 날과 보관할 장소 _____

처음 읽고 한 달 계획을 적는 데 약 15~25분, 이후 기록에는 한 번에 3~5분을 예상합니다. 조리·장보기 시간은 별도입니다. R03에 서는 이번 재료의 현재 남은 양만 가져옵니다.

한눈에 보는 12개월

월은 학습 순서입니다. 수확·출하는 지역, 품종, 기후와 재배방식에 따라 달라지며 표의 기간 밖에도 판매될 수 있습니다. 실제 상품은 해당 월 페이지의 질문으로 확인하세요.

월·대표 재료	생산지역 예시	시기 읽기
1월 겨울 시금치	신안·남해·포항	남부 노지 겨울 출하 / 시설은 연중
2월 시설 딸기	논산·진주·담양	시설재배 겨울~봄
3월 바지락	서해안·웅진·고창	봄철 / 지역별 확인
4월 주꾸미	서해안 어획지역	봄 3~4월, 가을도 어획
5월 참외	성주 등	봄~초여름 / 조기·연장재배
6월 양파	무안·창녕·김천	중만생 5월 하순~6월 상·중순
7월 찰옥수수	홍천 등	여름 / 시설은 더 빠를 수 있음
8월 복숭아	이천 장호원 등	품종별 초여름~초가을
9월 고구마	해남·영암·무안	보통기 9월 하순~10월 상·중순
10월 고등어	제주 주변·남해 해역	국내산 가을~겨울 / 냉동·수입 별도
11월 가을배추	해남·괴산 등	가을~초겨울 / 재배시기별 차이
12월 굴	통영·거제·고흥	겨울 중심 / 산지별 출하 차이

국내산과 수입산의 계절을 섞어 판단하지 않습니다. 냉동·저장·가공 상태의 차이는 식품의 우열이 아니라 구매 후 보관과 조리계획에 필요한 정보로 봅니다.

자료 확인일 2026.10.17. 각 월의 근거는 23~24쪽 S01~S16과 별도 출처기록에 수록했습니다. 현재 가격·판매수량·입고일은 제공하지 않습니다.

01월 | 겨울 시금치

생산지역 예시: 전남 신안, 경남 남해, 경북 포항 등

남부 노지의 겨울 출하가 대표적입니다. 시설재배 시금치는 다른 계절에도 나옵니다.

달력에 1월 재료로 실었다고 시금치가 겨울에만 자라는 것은 아닙니다. 남부 노지에서 자란 겨울 시금치와 시설재배한 시금치는 같은 이름으로 판매될 수 있습니다. 어느 지역에서 어떤 방식으로 재배했는지 물어보면 이번에 산 시금치의 배경을 조금 더 알 수 있습니다.

구매할 때

잎이 심하게 시들거나 짓무른 부분은 없는지 살펴봅니다. 무침이나 국 중 어디에 쓸지 먼저 정하고 한 번에 손질할 양을 고르세요. 산지 이름만으로 맛과 품질이 모두 같다고 판단하지 않습니다.

집에서 보관할 때

흙이 묻은 생시금치는 씻기 전 상태로 종이나 키친타월로 감싸 냉장 보관할 수 있습니다. 씻었다면 남은 물기를 줄여 용기에 담습니다. 사과처럼 에틸렌을 내는 과일과 따로 두고, 제품에 별도 안내가 있으면 그 안내를 따릅니다.

식탁에 쓰고 기록하기

시금치나물 또는 시금치국에 필요한 만큼 사용합니다. 반찬을 여러 번 먹을 계획이라면 생재료와 조리 뒤 보관을 같은 것으로 보지 마세요.

판매자에게 물어볼 말: “이 시금치는 어느 지역의 노지 또는 시설에서 재배했고, 언제 수확한 것인가요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 사 온 날과 사용할 날을 함께 적습니다.

근거: S01·S13 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

02월 | 시설 딸기

생산지역 예시: 충남 논산, 경남 진주, 전남 담양 등

시설재배로 겨울부터 봄까지 출하되는 딸기를 살펴봅니다. 농가와 품종에 따라 시작과 끝이 달라집니다.

딸기의 계절을 생각할 때는 재배방식을 함께 봅니다. 과거 노지 딸기의 늦봄 이미지와 달리 시설재배 딸기는 겨울에도 출하됩니다. 2월은 시설 딸기를 알아보도록 정한 달이며, 겨울에 판매된다는 이유로 비정상적인 식품이라고 볼 근거는 없습니다.

구매할 때

꼭지와 과육의 상태, 눌러 물이 생긴 부분, 곰팡이 여부를 살펴봅니다. 크기가 크다는 사실만으로 당도나 맛을 단정하지 않습니다. 포장 안쪽까지 확인하고 먹을 인원과 날짜에 맞는 양을 고르세요.

집에서 보관할 때

미리 모두 씻어 두기보다 먹을 만큼 씻습니다. 남은 딸기는 꼭지가 붙은 상태로 눌러지 않게 용기에 담아 냉장 보관하고, 물기가 고이지 않게 살펴봅니다. 실온에 장식처럼 오래 두지 않습니다.

식탁에 쓰고 기록하기

먹을 만큼 씻어 과일 접시에 담거나, 평소 먹는 요거트에 곁들일 수 있습니다. 특정 조합을 반드시 먹어야 하는 것은 아닙니다.

판매자에게 물어볼 말: “품종과 재배지역은 무엇이며, 수확일 또는 출하일을 확인할 수 있나요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 포장일과 수확일을 구분해 적습니다.

근거: S02 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

03월 | 바지락

생산지역 예시: 서해안 갯벌 지역. 인천 옹진, 전북 고창 등

봄철에 살펴볼 대표 수산물입니다. 3~5월의 지역 소개 사례가 있으나 모든 산지의 수확기간이 같은 것은 아닙니다.

바지락은 계절뿐 아니라 채취·생산지역과 유통상태를 확인하는 일이 중요합니다. 같은 봄이라도 산지와 출하상태가 달라집니다. 달력은 바지락을 직접 채취해도 되는 장소나 날짜를 알려 주는 자료가 아닙니다.

구매할 때

껍데기가 깨진 것은 피하고 냉장 유통 여부와 원산지·생산 관련 정보를 확인합니다. 살아 있는 바지락인지, 손질·냉동한 제품인지 구분해 묻습니다. 해감했다는 말은 모래 등을 빼는 처리 설명이지 모든 위해요소가 제거됐다는 뜻이 아닙니다.

집에서 보관할 때

구매 후 바로 제품 안내에 맞게 차갑게 보관하고 사용할 시점을 정합니다. 해감 방법과 소요시간은 판매 안내를 확인하세요. 상온에 오래 담가 두는 방식으로 보관을 대신하지 않습니다. 충분히 가열해 조리합니다.

식탁에 쓰고 기록하기

바지락국이나 찜에 사용할 수 있습니다. 가족이 조개류를 먹을 수 있는지 먼저 확인하고, 필요량만 구입합니다.

판매자에게 물어볼 말: “어느 지역에서 생산했고 언제 출하했나요? 살아 있는 상태인지, 해감·보관 안내도 확인하고 싶습니다.”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

패류독소는 가열·냉동으로 없앨 수 없습니다. 구매·채취와 관련한 최신 공적 안내를 확인하세요.
근거: S03·S14·S16 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

04월 | 주꾸미

생산지역 예시: 서해안 어획 지역 중심

봄 3~4월 어획이 많은 시기가 알려져 있고 가을에도 어획됩니다. 해당 해의 상황과 자원관리는 별도로 확인합니다.

봄에 많이 소개되는 재료라고 해서 알이 든 개체를 우선 골라야 하는 것은 아닙니다. 제철을 배우는 일에는 자원을 어떻게 지킬지도 포함됩니다. 이 자료는 주꾸미의 크기·알 유무를 맛의 우열로 매기거나 산란기 소비를 권하지 않습니다.

구매할 때

국내산인지 수입산인지, 냉장인지 냉동·해동 상태인지 묻습니다. 어획지역과 출하 시기를 구분하고 포장 손상이나 보관상태를 확인하세요. 판매자의 이름이나 판매지역을 어획지역으로 옮겨 적지 않습니다.

집에서 보관할 때

구매 후 냉장·냉동 등 해당 제품의 보관조건을 유지합니다. 냉동품은 조리계획에 맞춰 냉장 해동하고 손질 도구를 바로 먹는 음식과 구분합니다. 충분히 익혀 먹으며, 달력의 월 표기를 보관 가능기간으로 해석하지 않습니다.

식탁에 쓰고 기록하기

익혀서 채소와 함께 볶거나 데침 요리로 사용할 수 있습니다. 매운 양념이나 특정 양념을 필수로 정하지 않습니다.

판매자에게 물어볼 말: “어획지역과 출하 시기, 현재 냉동 또는 해동 여부를 확인할 수 있나요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

자원관리와 금어기 등은 최신 공적 안내를 확인합니다. 이 자료에는 고정된 허용일을 제시하지 않습니다.
근거: S04·S14 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

05월 | 참외

생산지역 예시: 경북 성주 등 시설재배 지역

봄부터 초여름에 살펴봅니다. 조기재배는 더 일찍 출하하고 연장재배는 여름까지 이어질 수 있습니다.

5월 참외를 고른다고 해서 그해 첫 참외를 고르는 것은 아닙니다. 시설과 재배일정에 따라 출하가 앞당겨지거나 길어집니다. 산지와 품종, 실제 수확 시점을 함께 확인하고 “5월 제철”이라는 한 줄만으로 모든 상품의 생산조건을 추정하지 마세요.

구매할 때

껍질에 깊은 상처나 무른 부분은 없는지 보고, 먹을 때의 상태와 보관 안내를 묻습니다. 크기나 줄무늬만으로 당도를 수치로 예측하지 않습니다. 맛 설명이 평균값인지, 해당 상품을 확인한 정보인지도 구분해 보세요.

집에서 보관할 때

쉽게 마르지 않도록 봉투 등에 담아 냉장 보관할 수 있습니다. 먹기 전에 겉면을 깨끗이 씻고 자릅니다. 손질한 참외는 생과를 통째로 둔 경우와 보관조건이 다르므로 필요한 만큼만 손질합니다.

식탁에 쓰고 기록하기

먹을 만큼 잘라 식후 과일이나 간식으로 사용할 수 있습니다. 남은 양과 다음에 먹을 날을 기록해 다음 구매량을 조정합니다.

판매자에게 물어볼 말: “이 참외의 생산지역과 품종, 최근 수확 또는 출하 시기는 어떻게 되나요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 조기·일반·연장 출하 중 확인한 설명만 기록합니다.

근거: S05 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

06월 | 양파

생산지역 예시: 전남 무안, 경남 창녕, 경북 김천 등

중만생 양파는 보통 5월 하순~6월 상·중순 수확을 살펴봅니다. 조생 양파는 4~5월 등 더 이른 시기가 있습니다.

양파는 수확시기와 판매시기가 떨어질 수 있는 대표적인 저장 농산물입니다. 6월에 샀더라도 모두 같은 날 수확한 햇양파라고 볼 수 없습니다. 조생·중만생 같은 재배 구분과 실제 수확·저장 여부를 알아보면 바로 쓸 양과 보관할 양을 나누는 데 도움이 됩니다.

구매할 때

단단한지, 상처나 무른 부분은 없는지 보고 겹껍질과 건조상태를 확인합니다. 햇양파라는 설명만 들었다면 수확 시점과 보관 주의점을 더 물어보세요. 한 망이 저렴해 보여도 둘 장소와 사용할 속도를 먼저 생각합니다.

집에서 보관할 때

껍질이 붙은 통양파는 씻지 않고 습기가 적고 통풍되는 서늘한 곳에 둡니다. 밀폐해 수분이 차지 않게 합니다. 껍질을 벗겼거나 자른 양파는 용기 등에 담아 냉장 보관합니다. 두 상태를 같은 방식으로 보관하지 않습니다.

식탁에 쓰고 기록하기

양파볶음, 국이나 찌개에 필요한 만큼 사용합니다. 집에 있는 양파를 R03에서 확인했다면 그 품목의 현재 남은 양만 가져옵니다.

판매자에게 물어볼 말: “올해 수확한 것인가요, 저장 출하한 것인가요? 통양파와 손질한 뒤의 보관 안내를 알고 싶습니다.”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 통양파와 손질양파의 놓을 장소를 따로 정합니다.
근거: S06·S13 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

07월 | 찰옥수수

생산지역 예시: 강원 홍천 등 여름 옥수수 생산지역

여름 출하를 중심으로 살펴봅니다. 홍천의 노지 출하는 7월부터 시작하는 사례가 있고, 시설재배는 더 빠를 수 있습니다.

생옥수수, 삶은 옥수수, 삶아 냉동한 옥수수는 모두 살 수 있지만 구매 후 할 일이 다릅니다. 옥수수는 수확 뒤 시간이 지나며 품질이 변하므로 산지 이름뿐 아니라 언제 수확했고 어떤 상태로 판매하는지 묻는 것이 좋습니다. 7월 판매일이 곧 수확일은 아닙니다.

구매할 때

생옥수수라면 껍질과 알의 상태를 확인하고 수확일을 묻습니다. 가공·냉동한 것이라면 그 사실과 조리·해동 안내를 확인하세요. 생것을 샀는데 바로 삶을 여건이 없는 경우에는 구매량이나 구매 시점을 조정할 수 있습니다.

집에서 보관할 때

생것은 가능한 한 빨리 조리할 계획을 세웁니다. 조리한 옥수수를 나중에 먹으려면 신속히 식혀 나누어 냉동하는 방법을 사용할 수 있습니다. 시판 냉동제품은 표시된 보관·가열방법을 따릅니다.

식탁에 쓰고 기록하기

삶거나 찐 옥수수를 먹을 만큼 준비합니다. R07의 아침 식탁에 넣고 싶다면 전날 조리와 당일 재가열 시간을 각각 기록하세요.

판매자에게 물어볼 말: “언제 수확했으며 생것인가요, 삶은 것인가요, 삶아 냉동한 것인가요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 구매량을 정하기 전에 오늘 조리할 수 있는지 확인합니다.
근거: S07 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

08월 | 복숭아

생산지역 예시: 경기 이천 장호원 등 품종별 생산지역

품종에 따라 초여름부터 초가을까지 시차가 있습니다. 8월은 여러 품종의 출하를 비교해 볼 달로 정했습니다.

복숭아는 같은 달에도 품종에 따라 익는 시기와 과육의 단단함이 다릅니다. 단단한 과육을 좋아하는지 부드러운 과육을 원하는지 먼저 생각하고, 품종명과 출하 시점을 물어보세요. 흰 과육·노란 과육이라는 색 구분만으로 수확일이나 맛을 확정하지 않습니다.

구매할 때

겉면이 눌리거나 갈라진 곳, 상한 부분을 살피되 판매 중인 과일을 세게 누르지 않습니다. 선물용 크기보다 집에서 먹을 날짜와 속도에 맞춰 고를 수 있습니다. “며칠 후에 먹기 좋다”는 설명도 해당 품종과 현재 상태를 전제로 확인합니다.

집에서 보관할 때

구매한 상태와 판매 안내를 확인해 냉장 보관하고 서로 눌러 상처가 나지 않게 둡니다. 모든 품종을 같은 기간 실온에 두어야 한다는 규칙은 쓰지 않습니다. 먹기 전에 씻고 손질하며 한 번에 모두 잘라 두지 않습니다.

식탁에 쓰고 기록하기

과일 접시나 평소 먹는 간식에 곁들입니다. 복숭아를 먹지 못하는 가족이 있으면 달력에 실렸다는 이유로 선택할 필요가 없습니다.

판매자에게 물어볼 말: “품종명과 수확 시기는 무엇이고, 지금 과육 상태에 맞는 보관방법은 무엇인가요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 내가 원하는 식감과 실제 먹은 식감을 한 줄씩 적습니다.

근거: S08·S13 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

09월 | 고구마

생산지역 예시: 전남 해남, 영암, 무안 등

보통기 재배는 9월 하순~10월 상·중순 수확을 살펴봅니다. 재배일정에 따라 조기 수확한 물량도 있습니다.

고구마는 수확한 뒤 저장을 거쳐 판매될 수 있습니다. 산지와 품종에 더해 수확 시기, 저장 여부를 묻습니다. 숙성했다는 설명이 있다면 무엇을 어떻게 했다는 뜻인지 확인하세요. 농가의 수확 후 처리와 집에서 하는 보관을 같은 작업으로 이해하지 않습니다.

구매할 때

껍질 상처와 무른 부분을 보고 필요량을 정합니다. 밤·호박 같은 통상적인 표현만 듣고 품종이나 맛을 완전히 안다고 생각하지 않습니다. 보관할 장소가 너무 차갑거나 습하다면 큰 상자 구매를 미룰 수 있습니다.

집에서 보관할 때

생고구마는 저온에 약하므로 일반 냉장고에 넣는 방식은 피하고 통풍되는 곳에 둡니다. 농촌진흥청은 약 13~15°C의 보관을 안내합니다. 가정에서 조건을 맞추기 어렵다면 소량씩 구입하세요. 익힌 고구마는 생고구마와 별도로 신속한 냉각·냉장 또는 냉동 관리가 필요합니다.

식탁에 쓰고 기록하기

짜서 먹거나 익힌 뒤 다른 음식에 사용할 수 있습니다. R07에 활용할 때는 생고구마를 익히는 시간을 아침 준비에서 빠뜨리지 않습니다.

판매자에게 물어볼 말: “수확 시기와 품종, 저장 또는 숙성 처리 여부, 현재 상품의 보관 안내를 알고 싶습니다.”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 상자째 사기 전에 집의 보관 장소와 조건을 적습니다.
근거: S09·S13 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

10월 | 고등어

생산지역 예시: 국내 어획 예: 제주 주변·남해 해역. 수입산은 별도 확인

국내산은 가을~겨울이 대표적인 어획·소비 시기로 소개됩니다. 냉동·수입 유통은 판매계절과 어획계절이 다를 수 있습니다.

10월에 판매하는 고등어가 모두 그달 국내에서 잡힌 생물은 아닙니다. 냉동 저장품과 수입산도 유통됩니다. 항구나 판매장 이름은 실제 어획해역과 다를 수 있으므로 원산지와 판매상태를 구분해 기록하세요. 과거 어황자료를 올해 어획량 예측으로 읽지 않습니다.

구매할 때

차갑게 진열되는지, 포장이 손상되지 않았는지 보고 냉장·냉동·해동 여부를 확인합니다. 색이나 크기만으로 신선도를 확정하지 않습니다. 손질·염장 여부와 조리방법도 묻되, 소금 종류의 우열 비교를 다시 할 필요는 없습니다.

집에서 보관할 때

구매 후 보관조건을 유지하며 바로 냉장 또는 냉동합니다. 냉동품은 냉장 해동하고 충분히 익혀 먹습니다. 냉장품을 사용할 날짜가 정해지지 않았다면 판매 안내를 확인해 구매량과 보관계획을 다시 정합니다.

식탁에 쓰고 기록하기

구이나 조림 등 익숙한 조리법을 선택합니다. 손질 부담이 크면 손질된 제품과 직접 손질할 제품의 준비할 일을 비교합니다.

판매자에게 물어볼 말: “원산지와 판매상태는 무엇인가요? 어획 또는 가공 시기 중 확인 가능한 정보가 있나요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 어획지역, 판매지역, 냉동·해동 상태를 별도 칸에 적습니다.

근거: S10·S14 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

11월 | 가을배추

생산지역 예시: 전남 해남, 충북 괴산 등 가을배추 생산지역

가을 출하를 살펴보면, 해남은 11월 중순~12월 출하 사례가 있습니다. 고랭지·가을·겨울배추의 출하를 구분합니다.

배추는 재배지역과 시기·방식을 달리해 여러 계절에 공급됩니다. 11월 배추를 모두 같은 시기에 심고 수확한 것으로 보지 마세요. 생배추와 절임배추는 구매 뒤 해야 할 일이 달라서 같은 무게와 가격만으로 비교하기 어렵습니다.

구매할 때

생배추는 겉잎과 밑동의 상처·무른 부분을 살피고 사용할 용도를 정합니다. 절임배추라면 절임·배송 상태와 사용 안내를 확인하세요. 김장용 대량 구매를 앞두고 손질 장소와 조리 일정, 보관공간을 먼저 점검합니다.

집에서 보관할 때

생배추는 마르거나 물기가 고이지 않게 감싸 냉장 보관하는 방법을 사용합니다. 자르거나 씻은 경우는 그 상태에 맞춰 별도로 관리합니다. 절임배추는 생배추의 보관방법을 그대로 적용하지 말고 판매자의 사용·보관 안내를 따릅니다.

식탁에 쓰고 기록하기

작게 구입해 국이나 익힌 반찬에 사용해도 됩니다. 김장을 해야만 가을배추를 활용한 것이 되는 것은 아닙니다.

판매자에게 물어볼 말: “생산지역과 수확·출하 시기는 언제인가요? 생배추인지 절임배추인지, 도착 후 할 일을 알려 주세요.”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 도착일과 사용할 날이 맞는지 확인하고 양을 정합니다.

근거: S11·S13 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

12월 | 굴

생산지역 예시: 경남 통영·거제, 전남 고흥 등

겨울을 중심으로 늦가을부터 봄까지 살려봅니다. 산지와 생산방식·상품상태에 따라 실제 출하기간이 다릅니다.

겨울 굴이라는 표현만으로 생으로 먹어도 된다고 판단하지 않습니다. 생굴·가열조리용 등 제품 안내와 출처, 운반·보관조건을 함께 확인하세요. 신선해 보인다는 판단만으로 위해요소 유무를 확인할 수는 없습니다.

구매할 때

생산지역과 포장 정보를 확인하고 가열조리용 표시가 있는지 읽습니다. 포장이 새거나 손상된 경우, 냉장 유통 여부가 불분명한 경우에는 확인 후 결정합니다. 바다에서 직접 채취한 굴은 이 달력만 보고 먹지 않습니다.

집에서 보관할 때

구매 후 차갑게 보관하고 제품의 사용·보관 안내에 맞춰 조리합니다. 식품의약품안전처는 가열조리용 굴을 중심온도 85°C 이상에서 1분 이상 가열하도록 안내합니다. 충분한 가열도 패류독소가 있는 굴을 먹을 수 있게 만드는 처리는 아닙니다.

식탁에 쓰고 기록하기

굴국이나 굴전처럼 충분히 익히는 요리에 사용할 수 있습니다. 굴을 먹을 수 없는 가족에게 다른 재료로 대신할 수 있으며 특정 섭취량을 권하지 않습니다.

판매자에게 물어볼 말: “생산지역과 가열조리용 여부, 보관방법 및 사용 시점을 확인할 수 있나요?”

내가 확인한 내용 또는 남은 질문 _____

이번 달의 작은 실천: 원산지·가열 안내·보관조건을 확인한 뒤 조리방법을 정합니다.
근거: S12·S14·S15·S16 (23~24쪽). 실제 상품의 상태와 안내를 함께 확인합니다.

구매 전 여덟 가지를 점검합니다

예·아니오·미확인 중 하나를 적습니다. “미확인”은 품질 불량 판정이 아니라 아직 답을 얻지 못했다는 뜻입니다. 점수를 합쳐 안전하거나 건강한 식품으로 인증하지 않습니다.

점검문항	예 / 아니오 / 미확인
① 우리 집에서 먹을 날과 필요한 양을 정했나요?	
② 집에 남은 같은 재료의 양을 확인했나요?	
③ 실제 생산지역과 판매지역을 구분했나요?	
④ 수확·어획·출하 중 무엇의 날짜인지 구분했나요?	
⑤ 생것·냉장·냉동·해동·가공 상태를 확인했나요?	
⑥ 구매 후 보관할 장소와 조리방법을 정했나요?	
⑦ 포장 손상·무른 부분 등 상태를 살펴봤나요?	
⑧ 답을 못 받은 질문을 기록했나요?	

짧은 판단 연습

가. “7월에 샀으니 7월에 수확한 옥수수다.”

나. “딸기가 겨울에 나오면 모두 제철이 아닌 잘못된 식품이다.”

다. “굴은 충분히 가열하면 패류독소도 없어지니 먹어도 된다.”

가. 판단과 이유 _____

나. 판단과 이유 _____

다. 판단과 이유 _____

해설: 세 문장 모두 그렇게 단정할 수 없습니다. 가는 판매일과 수확일이 다릅니다. 나는 시설재배 출하를 놓쳤습니다. 다는 가열로 제거되지 않는 패류독소를 고려해야 합니다. 관련 설명: 2·5·10·15쪽.

실제 작성방식 예시: 7월 옥수수

아래는 작성방법을 보여 주려고 만든 가상 사례입니다. 실제 판매상품, 고객후기나 대표의 경험이 아닙니다. “판매자 답변” 역시 예시이며 현재 상품정보로 사용할 수 없습니다.

기록 항목	작성 예시
필요와 재고	주말에 두 사람이 먹을 생옥수수 4개를 계획함. 집에는 같은 재료가 없음. 이 수량은 가구의 구매 계획이며 권장 섭취량이 아님.
후보 A	홍천산 생찰옥수수라는 설명. 수확일은 아직 답을 못 받음. 4개 포장. 오늘 조리할 시간은 확보함.
후보 B	삶아 냉동한 옥수수 6개 포장. 원산지과 가열 안내는 확인했지만 필요한 양보다 많고 냉동실 공간이 부족함.
질문과 답변	질문: A는 언제 수확했고 지금까지 어떻게 보관했나요? 예시 답변: 오늘 출하한 것입니다.
답변 해석	출하일만 들었음. 수확일과 보관방법은 여전히 미확인. “오늘 수확”으로 바꾸어 기록하지 않음.
현재 결정	A의 수확일·보관 안내를 한 번 더 묻고 구매는 보류. B는 냉동실 여유와 필요한 양이 맞지 않아 이번에는 선택하지 않음.
그날 식탁	확인이 끝나지 않아 집에 있던 다른 재료로 준비함. 달력 실천을 위해 구매를 강행하지 않음.

이 기록에서 남긴 결과

확인한 것은 필요한 양, 두 후보의 판매상태와 집의 보관공간입니다. 모르는 것은 A의 수확일과 보관 이력입니다. 배운 점은 “오늘 출하”가 수확일의 답은 아니라는 점입니다. 다음에는 수확일과 보관 안내를 나누어 묻고, 필요한 답을 얻은 뒤 구매를 결정합니다.

대체 식품의 보유량을 새로 전부 조사하지 않습니다. R03 기록에서 그날 사용할 품목만 가져오면 됩니다.

비교와 질문 기록지

후보가 하나면 A만 씁니다. 답을 듣지 못한 항목은 빈칸 대신 “미확인”이라고 적습니다. 상품 표시를 전부 복사하기보다 시기·상태·보관에 필요한 정보만 남깁니다.

작성일 / 살펴볼 달 / 사용할 날 _____

비교 항목	후보 A	후보 B 또는 대안
재료명·필요량 집에 남은 양		
생산지역 확인한 근거		
수확·어획·출하 날짜의 종류		
판매상태와 보관·조리할 일		
확인하지 못한 것		

내 질문 _____

받은 답과 확인한 날짜 _____

답을 받고도 남은 질문 _____

결정: 구매 / 보류 / 대체 / 구매하지 않음, 그 이유 _____

판매자가 모른다고 답했으면 “모름”을 그대로 남깁니다. 이 기록은 구매 판단의 근거를 정리하는 것이며 업체에 대한 인증·평가가 아닙니다.

월별 식탁 기록 | 1~6월

해당 달에 한 번만 써도 됩니다. 달력 밖의 재료를 선택하거나 구매하지 않은 달도 기록할 수 있습니다. 사용하지 않았다면 이유를 적고 다음 달로 이어가세요.

월·선택한 재료	확인한 산지·시기·상태	사용한 날·식탁 / 남은 점
1월		
2월		
3월		
4월		
5월		
6월		

상반기에 반복하고 싶은 한 가지

구매 전 계속 확인할 것 _____

보관하거나 사용하는 방법에서 바꿀 것 _____

작성 예: 2월 딸기 / 논산·시설, 수확일 미확인 / 2월 14일 씻어 과일 접시로 사용. 다음에는 먹을 날에 맞춰 소량 구입. 날짜와 내용은 작성 예시입니다.

월별 식탁 기록 | 7~12월

같은 재료라도 이전 구매와 산지·품종·상태가 달라질 수 있습니다. 지난달에 확인했다는 이유로 이번 상품
의 빈칸을 그대로 채우지 않습니다.

월·선택한 재료	확인한 산지·시기·상태	사용한 날·식탁 / 남은 점
7월		
8월		
9월		
10월		
11월		
12월		

하반기에 남기고 싶은 질문

생산자 또는 판매자에게 다시 물을 것 _____

다음 구매량이나 보관 장소를 바꿀 것 _____

작성 예: 7월 옥수수 / 생것·홍천이라는 설명, 수확일 미확인 / 질문 후 구매 보류, 집에 있는 다른 재료 사용. 보류한 결정도 유효한 기록입니다.

오늘 결과를 다섯 가지로 정리합니다

12개월을 모두 채운 뒤에만 쓸 수 있는 페이지는 아닙니다. 한 번 구매를 검토했거나 한 가지 재료를 사용한 뒤 바로 적으세요. 확인한 사실과 느낀 점은 구분합니다.

1. 확인한 사실

생산지역·시기·판매상태 중 근거를 확인한 것 _____

2. 아직 확인하지 못한 것

답이 없거나 설명이 부족했던 부분 _____

3. 이번에 배운 점

수확과 판매, 보관에 대해 달리 이해한 것 _____

4. 다음에 확인할 질문

누구에게 무엇을 물을지 _____

5. 이어갈 실천

다음 구매 또는 식탁에서 할 일 한 가지 _____

내가 직접 쓰는 이용 소감

편했던 점 / 불편했던 점 / 다음에 바꿀 점 _____

이용 소감은 내가 실제로 해 본 범위에서 씁니다. 공개 후기 제출이나 건강효과 확인은 이 실습의 조건이 아닙니다.

다음 무료교육으로 이어갑니다

무료강의 3강 제철, 발효, 숙성, 건조의 시간

이번 달력에서는 생산 시기와 판매 시기, 저장·냉동 상태를 구분했습니다. 다음에는 제철뿐 아니라 발효·숙성·건조처럼 식재료가 시간을 거치는 과정을 함께 살펴봅니다. 이번엔 적은 질문 하나를 가지고 교육을 이어가세요.

가져갈 것

18쪽의 비교·질문 기록 또는 21쪽 결과 정리 한 장을 준비합니다. “오늘 출하”라는 말을 듣고도 수확 시기가 궁금했다면 그 질문을 그대로 가져가면 됩니다. 답이 있는 질문만 가져갈 필요는 없습니다.

한 번의 문의로 다음 안내를 확인하세요

이 자료를 전한 섬내음 담당자에게 아래 문장을 보내거나 말해 주세요.

“R08 달력에서 _____을/를 살펴봤습니다. _____이/가 아직 궁금합니다. 이 재료와 관련해 확인된 생산자 콘텐츠와 무료강의 3강 「제철, 발효, 숙성, 건조의 시간」의 이용방법을 안내받고 싶습니다.”

담당자가 안내하는 실제 제공 상태와 이용방법을 확인한 뒤 이용하세요. 이 책자를 작성하는 것만으로 교육 신청이나 상품 주문이 처리되지는 않습니다.

생산자의 설명을 볼 때

영상이나 소개글에서도 누가, 어느 지역에서, 언제 생산한 이야기인지 확인하세요. 내가 살 상품과 같은 생산자·같은 시기인지 모르면 연결된 사실로 적지 않습니다. 제철상품 안내를 받더라도 필요한 양과 보관 여건을 먼저 보고 선택합니다.

다음 안내를 요청할 질문 한 가지 _____

교육명은 기존 전략보고서의 무료강의 3강을 따릅니다. 공개 URL·일정·현재 개설 여부는 이 자료에서 임의로 정하지 않았습니다. 다음 달에는 월별 기록 한 칸을 이어서 작성하세요.

근거 자료 | 월별 정보 1

본문의 S번호로 출처를 찾아볼 수 있습니다. 지역은 대표적인 예시이며 생산량 순위가 아닙니다. 아래 공식 자료의 사실을 대조해 설명을 새로 썼습니다. 원문 주소와 확인 범위는 함께 제공한 출처·사실확인·검수기록에도 수록했습니다.

S01 겨울 시금치

농촌진흥청 「가정의 달 ‘시금치·수수·스트링치즈’로 나들이 준비하세요」 (2019.5.1): 산지·보관. 농림축산식품부 여름 채소 수급 보도자료(2026, 정책브리핑 newsId 156774322): 남부 겨울 노지와 시설재배 구분.

S02 시설 딸기

농촌진흥청 겨울 딸기 보도자료(2022.12.28, dataNo 100000784268), 농사로 이달의 식재료 딸기(2월, cntntsNo 200104): 출하 배경·보관. 농촌진흥청 「‘뒤영벌’ 꿀벌 빈자리 메워 딸기 생산 도왔다」 (2023.6.13): 논산·진주·담양 등 주산지.

S03 바지락

해양수산부 「3월에 가기 좋은 어촌 안심 여행지 ② 인천 옹진 모도리마을」 (2025), 한국관광공사 「하전 바지락 오감체험 페스티벌」: 인천 옹진·고창과 봄철 소개 사례. 행사 개최 여부를 현재 운영정보로 사용하지 않았습니다.

S04 주꾸미

국립수산물자원연구소 주꾸미 자원관리 보도자료(2024, NEWS_SEQ 4554): 서해안 어획, 봄·가을 어획 및 자원관리. 특정 금어기 날짜를 상시 정보로 옮기지 않았습니다.

S05 참외

K-공감 「성주 참외 첫 출하 ‘한국형 스마트팜」」 (2017), 농사로 「참외 연장재배 기술」 (2007, mvpNo 442), 농촌진흥청 「참외 오래 보관하고 맛있게 먹는 법」 (자료 no 1293): 산지·출하시기·보관.

S06 양파

농사로 「양파 재배기술」 (2005, mvpNo 289): 주요 산지와 조생·중만생 수확시기. 농사로 이달의 식재료 양파(cntntsNo 208518): 선택과 통양파·손질양파의 보관 구분.

S07 찰옥수수

홍천군 2026년 찰옥수수 첫 수확 관련 보도자료(nttNo 141857): 시설·노지 출하 차이. 농촌진흥청 「옥수수 적기 수확과 맛있게 먹는 요령」 (자료 no 1778): 수확 후 변화·조리 후 냉동. 홍천군 본문 열기는 제한되어 공식 검색 결과의 발체를 확인했습니다.

S08 복숭아

농사로 이달의 식재료 복숭아(8월, cntntsNo 201592): 품종에 따른 출하시기. 농촌진흥청 RDA 인테러뱅 복숭아 자료(cntntsNo 34286): 이천 장호원 등 생산지역. 보관은 아래 S13의 최근 안내와 함께 검토했습니다.

확인일 2026.10.17. 오래된 재배기술 자료는 일반적인 시기와 방식의 구분에 사용했으며, 2026년 출하량·가격·입고일의 근거로 사용하지 않았습니다.

근거 자료 | 월별 정보 2와 보관

S09 고구마

농촌진흥청 「[경남] 고구마 수확 시기와 방법이 중요한 이유!」 (2015.9.21): 보통기 수확시기. 「고구마 표피썩음병, 수확 후 관리로 막을 수 있어」 (2023.9.12): 해남·영암·무안 등 생산지역. 농가의 수확 후 처리법을 가정 실습으로 옮기지 않았습니다.

S10 고등어

해양수산부 「10월의 해양수산 어벤져스를 소개합니다」 (2021): 국내산 가을·겨울 시기. 국립수산물과학원 「2017년 11월 어항 전망」: 제주 주변·남해 해역의 어획 사례. 당시 관측치를 현재 어항 예측으로 사용하지 않았습니다.

S11 가을배추

농촌진흥청 「현장 맞춤형 기술지원 박차, 배추·무 가격 안정화 뒷받침」 (2024.11, dataNo 100000799045): 가을배추 생산지역과 해남의 11~12월 출하 사례. 해당 해 가격과 수급 전망은 본문에 사용하지 않았습니다.

S12 굴

국립수산물과학원 굴 관련 보도자료(2026.3, NEWS_SEQ 4814): 통영·거제·고흥 등 지역과 겨울·봄 생산 사례. 한국관광공사 「K-로컬 미식여행 33선 (22) 겨울이 제철인 바다 내음 가득한 식재료 굴」 (2026): 계절 소개. 효능 표현은 사용하지 않았습니다.

S13 농산물 보관

농촌진흥청 「‘더 오래 신선하게’ 똑똑한 과일, 채소 보관법」 (2023.9.27) 및 「추석 과일·채소 보관, ‘온도·수분·에틸렌’이 신선도 좌우」 (2026): 과일·잎채소, 통양파와 생고구마의 보관 차이. 식품의약품안전처 「2024년 건강한 설 명절 보내기」: 조리식품의 신속한 보관.

S14 수산물 구매·보관

미국 식품의약국(FDA), Selecting and Serving Fresh and Frozen Seafood Safely: 냉장 유통, 포장 손상, 냉장 해동과 도구 구분. 미국의 표시·인증 체계를 국내 제도로 소개하지 않았습니다.

S15 굴 가열 안내

식품의약품안전처 「겨울철 굴, 안전하게 먹는 법」 (정책브리핑, 2025.2): 가열조리용 굴 중심온도 85°C 이상에서 1분 이상 가열. 모든 위험이 없어지는 보장으로 표현하지 않았습니다.

S16 패류독소

해양수산부·국립수산물과학원 「2026년에도 홍합, 굴 등 패류독소 안전하게 관리한다」 (2026.1.2): 가열·냉동으로 제거되지 않는 패류독소. 실제 구매·채취 시에는 국립수산물과학원과 식품안전나라 등의 최신 안내를 확인합니다.

자료를 다시 사용할 때

같은 달이 다시 와도 실제 상품의 생산·출하 정보는 새로 확인하세요. 바뀐 공식 안내와 고객의 실제 질문은 다음 판에 반영합니다. 이번 기록에서 정한 한 가지 행동부터 이어가면 됩니다.

믿고 먹는 섬내음 | R08 V1.0 | 2026.10.17

기획, 집필, 편집: 한영인컨설팅그룹