

2026년 3월

그린 레시피

“

이 달의 식재료

표고버섯

”



대구광역시 동구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management





대구광역시 동구 어린이 사회복지급식관리지원센터에서는
2026년 3월부터 **푸드브릿지**를 활용한
버섯·채소 편식예방 식단을 제공합니다.

3월 식단 푸드브릿지

 목요일에 제공

1단계

친해지기

동물친구만들기

2단계

간접 노출

쇠고기표고버섯죽

3단계

소극적 노출

표고버섯달걀말이

4단계

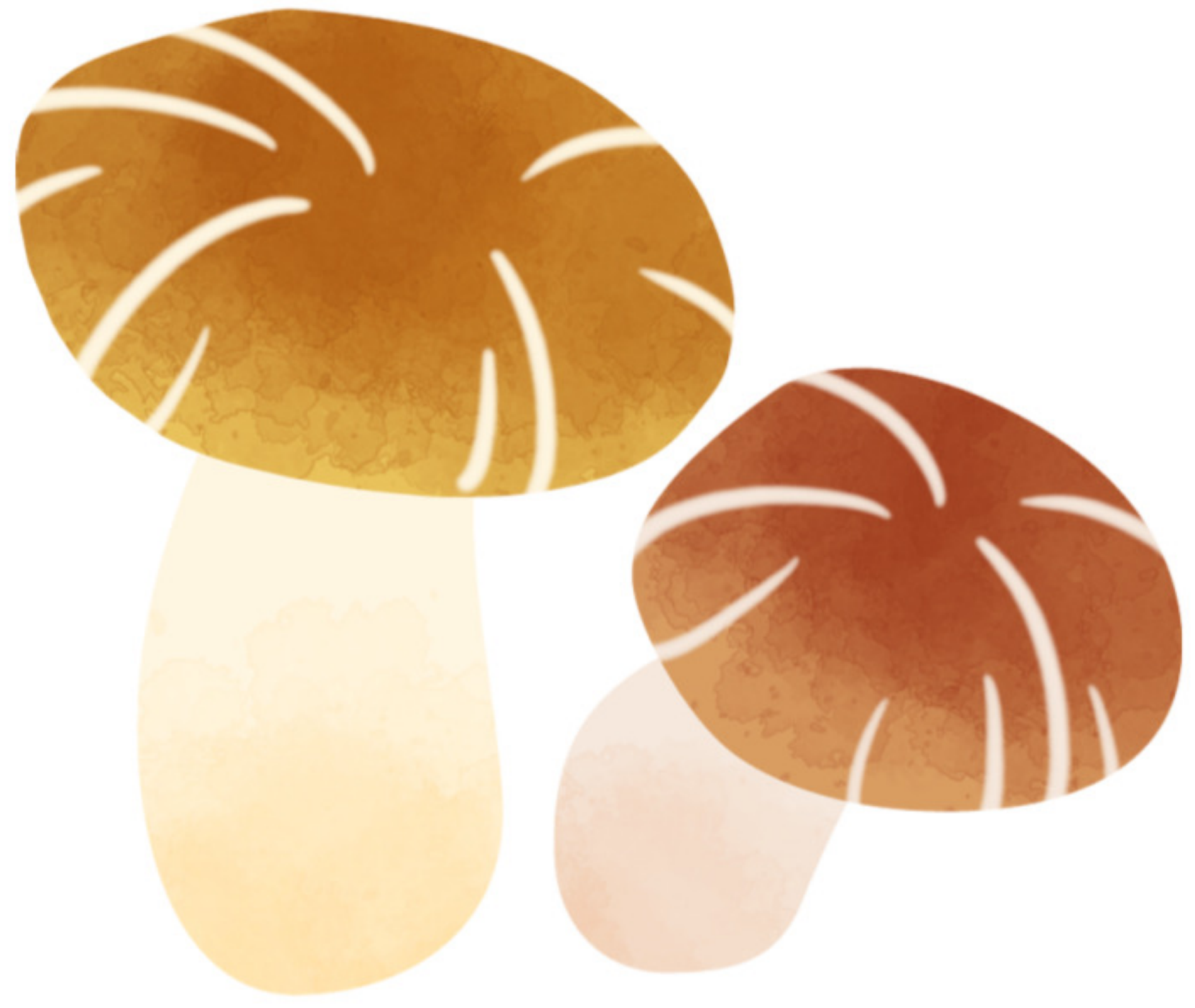
적극적 노출

돼지고기표고버섯볶음



푸드브릿지란? 어린이가 건강한 식습관을 가질 수 있도록 **다리를 놓아준다**는 의미로,
기호도가 낮은 식재료의 노출을 단계적으로 늘려 어린이들의 편식 예방에 도움을 주는 방법

표고버섯 이야기



향과 식감이 좋아 한국인이 자주 먹는 **표고버섯**,
알고 먹으면 더 건강해져요 !

효능

- 면역력 강화: 감기 예방
- 뼈 건강, 성장 발달 도움
- 콜레스테롤 관리: 혈관 건강
- 항산화, 항암 효과
- 풍부한 식이섬유: 장 건강

구매 요령

- 갓이 두툼하고 단단한 것
- 갈색이 고르고 주름이 촘촘한 것

보관 방법

- 생표고: 키친타월 깔아 냉장 보관
- 건표고: 밀폐용기에 담아 서늘한 곳 보관



1단계

친해지기

동물 친구 만들기

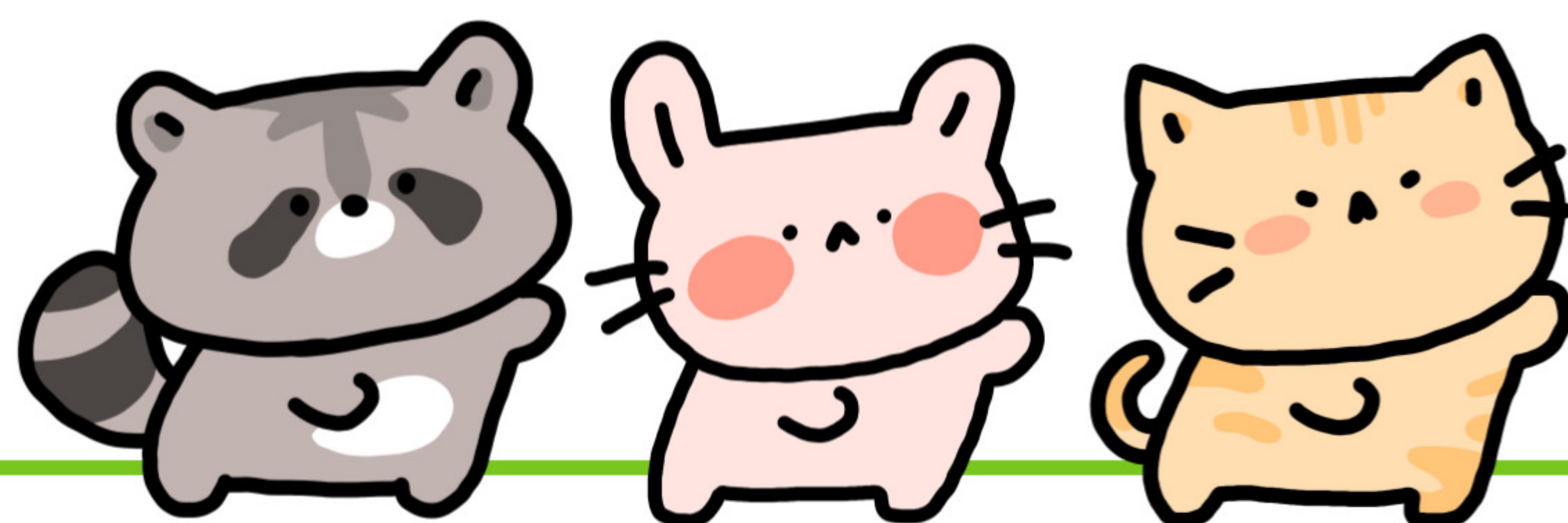
표고버섯으로 놀아요!

준비물

표고버섯, 파스타면, 입체눈알, 빨대, 색칠도구

방법

1. 표고버섯의 모습을 관찰하며 서로 이야기를 나눠본다.
(맛, 향기, 생김새 등)
2. 꾸미기 도구를 이용해 나만의 동물을 만들어본다.





2단계

간접 노출

쇠고기표고버섯죽



조리 Tip

- 표고버섯은 곱게 갈아 모양이 안 보이게 해요.
- 쇠고기가 메인처럼 보이도록 적당한 크기로 준비해요.
- 쌀은 미리 불리면 더 부드럽고 빨리 익어요.
- 버섯 향이 너무 강하다면 참기름을 넣어요.



3단계

소극적 노출

표고버섯달걀말이



조리 Tip

- 표고버섯은 잘게 다져 아이들이 식감 부담 없이 먹을 수 있게 준비해요.
- 버섯을 살짝 데치면 향이 부드러워져 거부감이 줄어 요.



4단계

적극적 노출

돼지고기표고버섯볶음



조리 Tip

- 표고버섯은 눈에 보이도록 한 입 크기로 잘라요.
- 고기의 겉이 익어갈 때 센불에 표고버섯을 투입하면 물이 덜 생기고 향이 살아나요.



6페이지에서 조리방법을 사진으로 확인하세요!



대구광역시 동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

돼지고기표고버섯볶음



만 3-5세
1인분 기준

열량 96.0kcal/ 단백질 10.2g/ 나트륨 258.1mg



재료

| | |
|------|------|
| 돼지고기 | 40g |
| 표고버섯 | 10g |
| 당근 | 3g |
| 양파 | 5g |
| 마늘 | 1g |
| 간장 | 3g |
| 설탕 | 1.5g |
| 참기름 | 0.5g |
| 통깨 | 0.5g |
| 식용유 | 2g |



조리방법

1



돼지고기와 표고버섯, 당근, 양파를 적당한 크기로 썬다.

2



다진마늘과 간장, 설탕, 참기름, 통깨를 혼합하여 양념장을 만든다.

3



팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶는다.

4



돼지고기가 적당히 익으면 양념장과 표고버섯, 당근, 양파를 넣고 볶는다.