



◆ 추석(9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

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

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기



많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기



의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기



채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기



익힌 음식은 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

9월의 절기(추분)-9.22

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다. 추수가 시작되고, 버섯*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개) 약 200kcal



완자전 (중, 5개) 약 160kcal



잡채 (1접시) 약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml) 약 75kcal

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해와 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]