

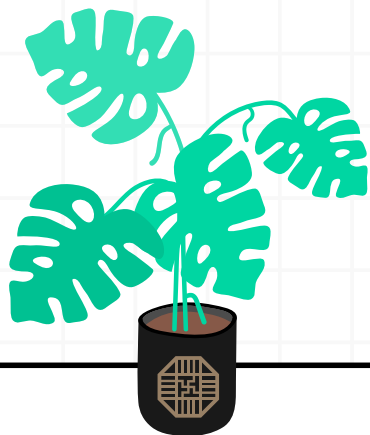


가을 식중독 예방법

추석 명절 안전하게 장보기

추석 명절의 의미

지역별 추석 음식



9월 영양소식지

*식품을 구입할 때는 소비기한과 표시사항을
확인하고 필요한 양만 구입합니다.

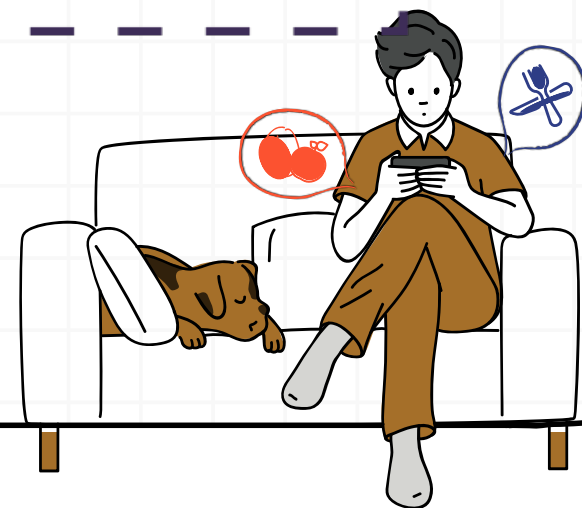
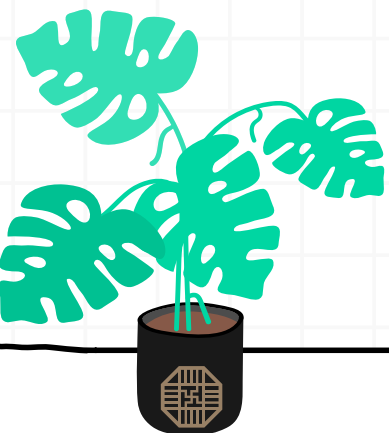
가을 식중독 예방법 - 추석 명절 안전하게 장보기

명절 대비 똑똑한 장보기

장보기는 가급적 1시간 이내로, 실온보관식품(쌀, 통조림, 라면등)→
과일·채소류→ 어패류 → 육류 → 냉장·냉동식품(햄,요구르트, 만두
등) 순으로 장을 봅니다.

위생적인 음식 조리 방법

1. 조리 전과 후, 조리 중 식재료가 바뀔 때 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
2. 식품 보관방법 지키기 - 냉장식품 5'C이하 ,냉동식품-18'C 이하 보관 하기
3. 날음식과 조리음식 구분하고 칼 , 도마 구분 사용하기
4. 물은 끓여서 머서
5. 육류 등은 중심부까지 75°C, 1분 이상(어패류는 85°C, 1분 이상) 완전히 익히기
6. 식재료 , 조리기구는 깨끗이 세척,소독하기



9월 영양소식지

가을 식중독 예방법 - 추석 명절의 의미



- 추석의 의미

추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있다.

“더도 말고, 덜도 말고, 늘 가윗날만 같아라.”라는 속담이 있듯이 추석은 연중 으뜸 명절이다.

달의 명절로도 일컬어지는 추석에는 명절식으로 송편을 빚어 조상에게 올려 차례를 지내고 성묘하는 것이 중요한 행사다.

추석 전에 조상의 산소를 찾아 벌초를 하여 여름 동안 묘소에 무성하게 자란 잡초를 베어준다. 추석날 아침에는 햇곡으로 빚은 송편과 각종 음식을 장만하여 조상 차례를 지내고 성묘를 한다.

송편의 유래

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚은 송편을 ‘오려송편(올송편)’이라 하여 한 해의 수확을 감사하며, 조상의 차례상과 묘소에 올렸다.

또한 중화절(음력 2월 1일)에는 특별히 ‘삭일송편’, ‘노비송편’이라 하여 송편을 커다랗게 빚어 노비들에게 나이 수대로 주었는데 이는 농사가 시작되는 절기에 노비들의 사기를 돋우어 주고 격려하기 위한 풍속이었다.



지역별 송편의 종류



서울 - <오색송편>말오미자, 치자, 쑥으로 색을 알록달록 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨 소를 넣어 빚습니다.

강원 - <감자송편,도토리송편>감자를 이용한 녹말을 반죽하고 팥, 강낭콩소를 넣습니다. 구수하고 쫄깃한 식감을 가집니다. 도토리송편은 멥쌀가루에 도토리가루를 섞어 만드는데 섭취하면 소화기 계통에 효과적으로 알려져있다.

충청 - <호박송편>호박을 멥쌀가루와 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣으며 호박모양으로 빚으며, 호박색의 고운 노란색이 돋보입니다,

전라 - <모시송편,> 뜨거운물에 데친 모시잎을 갈아서 불린쌀과 섞고 박공, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣습니다.

경상 - <참송편>산간에서 나는 참을 반죽에 섞고 소로 붉은 팥을 넣기도 합니다. 참의 씹사름한 맛과 특유의 향을 느낄 수 있으며 큼직하고 투박하게 빚습니다.

제주 - <완두송편>달짝지근한 완두콩 소를 넣으며 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

