



· 추석 (9.28)

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



맛있는 추석(秋夕) 이야기

· 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

→송편은 반달 모양이지만 송편 안에 소를 넣고 접기 전에는 온달 모양이다. 달의 생성→숙성→소멸 단계처럼 곡식도 생성되고 숙성되므로 송편을 달의 열매로 이해할 수 있다고 한다.

· 송편 만들기

재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인 물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빻는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜다.
- ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



어니 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



◎ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다



◎ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal



추석 전통음식
건강하게 즐기세요~