



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 건강하고 즐거운 추석 보내기)

업 무 담 당

류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

★ 추석이란 ?

秋夕(추석)이란 글자 그대로 ‘달 밝은 가을 밤’ 이란 뜻입니다. 연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로, 우리 선조들은 추석 때쯤이면 봄부터 여름 동안 가꾼 곡식과 과일들을 수확하고 중추명월을 맞이하니 마음이 즐겁고 풍족했다 전해 내려옵니다.

★ 둥근 보름달이 뜨는 추석 !

우린 왜 반달 송편을 먹을까요 ?

과거 우리 선조들은 달에 대한 숭배의 사상을 지니고 있었고, 달에 기원을 드리는 마음으로 그 모양을 본떠 송편을 빚었다고 전해집니다. 보름달은 날이 갈수록 점점 저물지만, 반달은 하루하루를 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음으로 일부러 반달 형태의 떡을 빚어 먹었다고 합니다.



★ 추석 음식 건강하게 즐기기

1 개인 접시를 이용하여 먹을 만큼 적당히 덜어 먹기!



2 국물보다는 건더기 위주로 먹기



3 전은 간장을 찍지 않고 먹기



4 작은 크기(200ml 이하)의 국그릇을 사용하여 나트륨 섭취 줄이기



5 빨리 먹으면 과식하기 쉬우니 천천히 먹기



★ 기름진 음식으로 속이 느글느글 하다면 ?

상큼한 레몬을 먹어 보세요. 풍부한 비타민C와 구연산이 신진대사를 북돋우며, 침샘을 자극해 소화를 촉진시킵니다. 레몬즙+사이다+설탕+생수를 섞어 레모네이드를 마셔보면 어떨까요?



★ 추석 명절 음식, 건강하게 조리하기

떡, 찜, 전 등 명절 음식은 평소 먹는 음식에 비해 열량도 높고 나트륨, 당이 많아 칼로리와 나트륨, 당을 줄인 건강한 조리법을 사용하는 것을 권장합니다.

[나물류]

- 기름에 볶는 보리 방법 보다 데쳐서 조리
- 미리 양념에 무쳐두면 채소가 숨이 죽고 수분이 생겨 간이 싱거워지므로 먹기 직전 무치기

[국류]

- 다시마, 멸치 등으로 우려낸 육수를 기본으로 사용
- 덜 짜게 조리하기 위해 조리 중간보다는 상에 올리기 직전에 간 맞추기



[어육류]

- 양념을 사용하는 조림보다는 구이 위주로 조리하기

[갈비찜, 불고기]

- 양념은 설탕 대신 파인애플, 배, 키위와 같은 과일을 사용 → 당도 줄이고 연육 효과도 얻고!

[두부, 햄, 어묵]

- 가공식품의 나트륨 함량을 줄이기 위해 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기



★ 추석 명절 음식, 위해 성분 제거 방법

명절 음식은 대표적 명절 음식인 토란국, 고사리나물, 송편소에 사용되는 토란, 고사리, 콩류에는 위해 성분을 일부 포함하고 있어 재료 준비에 주의 필요!

