

< 풍 성 한 추 석 이 야 기 >



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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

□ 등근 보름달이 뜨는 추석! 우리 왜 반달 송편을 먹을까?



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.

□ 생활의 꿀 팁 ▶ 추석 똑똑하게 보내기

추석 음식 칼로리가 궁금하니?

추석 음식은 칼로리가 높다는 사실! 칼로리를 알고 먹어볼까요?



소고기국
300g
266kcal

송편
17개
60kcal



갈비찜
200g
531kcal

공기밥
120g
300kcal



동태전
4쪽
300kcal

호박전
8개
290kcal

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 후 남은 음식은 어떻게 보관하지?

육류→ 단기간 먹을 양은 냉장실에 보관하고, 나머지는 소포장 용기에 담아 냉동실에 보관
굴비→ 습기가 스며들지 않게 한 마리씩 랩이나 비닐팩으로 감싸 냉동실에 보관
사과→ 사과는 다른 과일과 함께 보관할 경우 에틸렌 가스를 내뿜어 다른 과일을 익히기 때문에 비닐팩에 담아 공기와의 접촉을 줄여 별도 보관
감, 배→ 물에 씻지 않고 하나씩 신문지에 싸 냉장 보관
냉장고 바닥에도 신문지를 깔아 습기를 제거

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기,갈치,미꾸라지:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품:수입산,(오징어채가공품:페루산) | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |