



## 9월 영양 식생활 교육자료

### 추석 (음력 8월15일, 양력 9월10일)

설과 단오와 함께 우리나라의 3대 명절로서 햅곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤·대추·감 등 햅과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날. (절기음식- 송편)

### 송편의 의미

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

### 추석의 유래는 무엇일까요?

정확한 유래는 알 수 없으나, 신라시대 제3대 왕인 유리왕이 경주6부를 둘로 나누어 왕녀 두 사람에게 각기 한 부씩을 맡겨 7월15일부터 8월15일까지 대궐 안에서 길쌈을 경쟁하고, 진편은 이긴 편에게 주연을 마련하여 축하하고 이때에는 모두 가무, 유희를 하였던 것이 추석의 유래입니다.

## 즐거운 추석 식중독은 Good-Bye!

### 1 조리한 음식을 실온에 오랫동안 방치하지 않기



조리한 음식은 밀봉포장 후 신속히 냉장 보관한다.  
고기와 같이 쉽게 상하는 음식은 실온에서 2시간 이상 방치하지 않는다.

### 2 차 안에서 오래 보관한 음식 먹지 않기



차 내부의 온도는 식중독균을 증식시키기에 충분하다.  
증식이 빠른 세균은 4시간 만에 1마리가 1,600만 마리로 증식할 수 있다.

### 3 일회용 장갑 올바르게 사용하기



일회용 장갑을 사용하되 과신하지 말고 음식별로 사용하여 교차 오염을 예방해야 한다.

### 4 도마는 음식별로 분리하여 사용하기



도마와 식기류는 가능한 음식별로 사용하거나 세척제로 충분히 세척한 후 사용하여 교차오염을 예방해야 한다.

### 5 채소, 과일은 흐르는 물로 철저히 세척하기



채소, 과일에 잔류하기 쉬운 식중독균이나 농약을 제거하기 위해서는 흐르는 수돗물로 철저히 씻어야 한다.

### 6 냉동식품이나 고기 조리 시 내부까지 완전히 익히기



고기나 생선은 내부까지 완전히 익히지 않을 경우 식중독균이 살아남아 식중독을 일으킬 수 있다.

[ 출처 : 식품의약품안전처 식품안전정보포털 ]

2022. 8. 29.

산 현 유 치 원 장