

## 9월- 영양 식생활 교육자료

### 추 석

음력 8월 15일

중추절, 한가위 등으로 부릅니다.

농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절

햏곡식과 햏과일이 풍성한 때로 햏곡식으로 떡을 빚고 햏과일을 따서 조상에게 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

온가족이 추석의 절기음식을 즐기면서 화기애애한 이야기꽃을 피우는 날입니다.

### ‘추석’의 먹거리와 풍속



#### 달맞이

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요.



#### 차례와 성묘

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 ‘차례’라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 ‘성묘’라고 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햏곡식과 햏과일들을 제사음식으로 올려요.



#### 강강술래

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

### 각 지방의 이색 송편



#### 서울·경기도 - 오색송편

썩으로 색을 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨소를 넣습니다.

#### 강원도 - 감자송편

감자 녹말을 반죽하고 팔, 강낭콩 소를 넣습니다.



#### 충청도 - 호박송편

호박과 멥쌀가루를 섞은 반죽에 대추, 깨소를 넣습니다.

#### 전라도 - 모시송편

모시잎을 삶아 반죽에 섞고 콩, 팔, 밤, 대추, 깨소를 넣습니다.



#### 경상도 - 칩송편

칩을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣습니다.



#### 제주도 - 완두송편

완두콩 소를 넣으며, 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

### 추석음식 건강하게 즐기기

송편6개 336칼로리 > 쌀밥 1공기 300칼로리

#### 조금씩 먹기

조금씩 맛을 본다 생각하며 먹습니다.

#### 접시에 덜어 먹기

접시에 덜어 먹으면 과식을 줄일 수 있습니다.

#### 싱겁게 먹기

국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.

※출처: 경기도교육청참샘스쿨, 한국민속대백과사전, 세시풍속사전, 네이버 지식백과



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.