9월
2018년 제9호

추석음식 건강하게 알고 먹기

교육일시	2018. . .	교육자	(인)	조리원	(인)

추석 명절은 음력 8월 15일로 한가위, 중추절, 가배라고도 부르며, 농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절입니다. 햇곡식과 햇과일이 풍성한 때로 햇곡식으로 떡을 빚고 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내며 성묘하는 날입니다. 추석을 건강하게 보내는 방법에 대해 알아봅시다.

알고 먹는 명절음식 칼로리

유과
297kcal (70g)

식혜
139kcal (160g)

약과
140kcal (35g)

곶감
106kcal (45g)

소갈비찜
495kcal (250g)

잡채
204kcal (150g)

동그랑땡
309kcal (150g)

동태전(전유어)
268kcal (150g)

저칼로리 추석 조리 5계명

출처 - [식품의약품안전처]

1. 송편은 쑥 송편으로

멥쌀가루 송편보다는 쑥 송편을, 깨 속 보다는 검정콩 속을 넣으면 칼로리가 줄어듭니다.

2. 전은 3종류만, 구성도 저칼로리로

동태전, 돼지고기완자전, 녹두빈대떡 대신 동태전, 호박전, 화양적으로 삼색전을 구성하면 약 15%의 칼로리가 줄어듭니다.

3. 국 또는 탕류의 재료 중 소고기는 양지 대신 사태로

소고기 양지 부위 대신 사태로 바꾸면 약 10%의 칼로리가 줄어듭니다.

4. 조리법 변경

나물류는 기름에 볶는 대신 무침으로, 생선구이 튀김은 찜으로 조리법을 대체하면 칼로리가 줄어듭니다.

5. 삼겹살은 쪄서 수육으로 드세요

가족, 친지와 삼겹살을 쪄서 수육으로 즐기시면 건강도 함께 챙깁니다.

식품의약품안전처 | 대전광역시 DAEJEON METROPOLITAN CITY | 대전광역시 유성구 | 충남대학교 CHUNGNAM NATIONAL UNIVERSITY | 유성구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management