

# 추석 명절 건강하게 보내기

추석에는 떡, 찜, 전 등 평소 먹는 음식에 비해 열량도 높으며 나트륨과 당이 많은 음식을 섭취하게 되어 과식하기 쉽기 때문에 열량과 나트륨, 당을 줄인 건강한 조리법을 사용하는 것을 권장합니다.

## 1 추석 음식 건강하게 조리하는 방법

### 나물류



기름에 볶는 조리 방법보다  
데쳐서 조리



먹기 직전 간 맞추기  
(미리 양념에 무쳐두면  
채소가 숨이 죽고 수분이  
나와서 간이 싱거워짐)

### 국류



다시마, 멸치 등으로  
우려낸 육수를  
기본으로 사용



덜 짜게 조리하기 위해  
먹기 직전에 간 맞추기

### 어육류



양념을 사용하는 조리보다는  
구이 위주로 조리



육류는 살코기 위주로  
굽거나 삶아서 조리

### 갈비찜, 불고기



양념은 설탕 대신  
파인애플, 배, 키위, 양파 등  
단맛이 나는 재료 사용  
→ 당도 줄이고 연육 효과도 얻고!



버섯, 채소를 많이 넣어  
조리하기

### 전, 튀김류



부침 반죽이나 튀김옷은  
되도록 얇게 조리하기



조리 후에는 키친타월을  
이용하여 기름을 제거



전을 데울 때는  
프라이팬보다는  
오븐이나 전자레인지 사용  
(기름 없이 데우기)

### 두부, 햄, 어묵



가공식품의 나트륨 함량을 줄이기 위해  
뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기



## 2 추석 음식 건강하게 즐기는 방법

1



개인 접시를 이용하여  
먹을 만큼만 덜어 먹기!

2



전은 간장을  
찍지 않고 먹기

3



작은 크기(200ml 이하)의  
국그릇 사용

4



국물보다는  
건더기 위주로 먹기

5



기름기가 많은 고지방 음식  
적당히 먹기

6



비타민, 무기질, 식이섬유가  
풍부한 채소·과일 골고루 먹기

7



과식하지 않도록  
천천히 먹기

8



적당한 운동하기

## 부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 여름철 먹거리 안전 안내

★ 9월의 그린데이는 비타민A의 황제 **"당근"**입니다.

매주 **당근채소죽, 쇠고기당근볶음, 미역줄기당근볶음, 당근양파볶음, 당근스틱** 등을 통해 당근과 친해질 거예요♥

★ 맛있는 전통음식이라도 너무 많이 섭취하지 말고 적당한 운동을 병행하여 건강하고 즐거운 추석 보내시기 바랍니다♥