



단오란?

한국의 4대 명절 중 하나로 음력 5월 5일입니다. 과거에는 설날, 추석과 함께 큰 명절이었습니다. 단오는 초닷새를 의미합니다. 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 제사를 지내기도 하고 여름이 시작되기 전 다양한 방법으로 건강을 기원하며 여름을 대비하는 날입니다.



단오에는 무엇을 할까요?

청포물에 머리를 감음으로 잡귀를 쫓고 복을 기원했습니다. 창포와 쑥은 제액을 기원하기도 하지만 머릿결을 좋게 하고 해충을 쫓는 데 효과가 있어 건강한 여름을 준비하기 위해 자주 사용되었습니다.



단오 절식

수리취떡: 수리취나 쑥을 멥쌀가루에 넣어 반죽하여 찌낸 후에 쫄깃하게 치댁니다. 수리취떡은 앞의 반죽을 찐 떡을 굵게 가래떡으로 비벼서 수레바퀴 모양의 떡살로 문양을 낸 절편입니다.

앵두화채, 앵두편: 앵두는 여러 과실 중에 가장 먼저 익으며, 단오절이 한창 제철이어서 궁중에 진상하고 화채와 편(떡)을 만들어 먹습니다. 앵두편은 앵두를 살짝 찢어서 굵은 체에 걸러 살만 발라서 설탕을 넣고 졸이다가 전분을 넣어 굳힌 떡입니다. 앵두화채는 앵두를 따서 깨끗하게 씻고 씨를 빼서 설탕이나 꿀에 재워 두었다가, 먹을 때 오미자 국물을 넣어 마시는 시원한 화채입니다.



수리취떡 만드는 법

재료(4인분기준): 멥쌀가루 150g, 취나물 40g, 소금 2g, 설탕 4g, 참기름 1g, 물 60g

1. 취나물에 소금을 넣고 삶은 후에 찬물에 행귀 물기를 꼭 짠다.
2. 믹서에 1의 취나물과 끓는 물을 넣고 갈아준다.
3. 면보에 2를 넣어 짰 후, 나온 물은 보관해두고 취나물은 멥쌀가루와 설탕을 고루 섞는다.
4. 3에 취나물 물을 넣어가며 익반죽한다.
5. 반죽을 알맞은 크기로 떼어 둥글납작하게 누른 후 젓가락으로 모양을 내거나 틀에 찍어낸다.
6. 찜통에 20분간 찌내어 참기름을 바른다.

출처: 한국세시풍속사전, 도봉구 어린이급식관리지원센터

6월 제철음식

감자



고구마와 함께 대표적인 간식거리이자 다양한 요리와 함께 곁들여 먹는 감자는 6~9월 제철입니다.

장어



기력이 약해질 때 먹는 장어 단백질 함량이 20~25%로 높은 식품입니다. 장어는 DHA, EPA등의 불포화지방산 비율도 높아 건강에 도움이 됩니다. 장어는 5~6월 제철입니다.

매실



매실에는 무기질, 비타민, 유기산 등의 영양이 풍부합니다. 특히 해독작용이 뛰어나 배탈이나 식중독 등을 치료하는 데 도움이 되며, 신맛은 위액을 분비하고 소화기관을 정상화하여 소화불량과 위장장애를 없애 줍니다.

매실은 5~6월 제철입니다.

참외



참외는 수분 함량이 90%이고 비타민C 함량이 높아 땀이 많이 나는 여름철 갈증 해소 및 피로회복에 좋은 과일입니다. 참외는 6~8월 제철입니다.

다슬기



다슬기는 청정 일급수에서만 자랍니다. 또한 아미노산의 함량이 높아 간기능을 돕습니다. 다슬기는 5~6월 제철입니다.

참다랑어



참치라고도 불리는 참다랑어는 DHA와 EPA가 풍부하고 칼로리와 지방이 낮아 바다의 닭고기라고 불립니다.

참다랑어는 4~6월이 제철입니다.