



균형잡힌 급식  
건강한 식생활

# 12월 영양소식지

덕암고등학교



## 감기 이야기

### 감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

### 감기의 증상



바깥  
자른 감기의 예방은  
면역력 강화~!



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



목감기에 좋은 **도라지**



감기를 예방하는 **콩나물국**



감기를 예방하는 **풋고추**



감기 증상 완화해주는 **생강**



유자차



배도라지차

따뜻한 차 한잔으로 건강하게!!

## 절기 이야기 (12월)

**동지**(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기이며 다음날부터는 차츰 밤이 짧아지고 낮이 길어지기 시작합니다. 동지에는 동지 팔죽을 먹어야 나이를 한 살 더 먹는다는 말이 “동국세시기”에 전래되어 옵니다.



<팔죽>



<동치미>