

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	22/0 / 원 .
장소	시청각실	일시	2019. 9. 30 . (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want
	동맥경화비-당뇨병 예방한다 현상에 좋다. 호흡기 질환에 효과적이고, 당분이 많다 식이섬유가 많고 칼슘이 풍부 하다 다이어트에 도움 준다.	보관일은 7일여준다. 냉방 보관한다 사과에는 사과, 아보카도와 등 있었다.	사과 산법이 앞으로 더 보편화되어 더 많은 사과를 먹으면 좋 겠다. 다양한 품종 재배를 통해 여러 종류의 사과, 더 달고 맛있는 사과, 다양한 색깔의 사과나와 요리의 모든 맛은 간혹 더 업그레이드 시켰으면 좋겠다.
느낀점	<p>저번 포드라는 다크 나뭇 사과에 대해서 잘 안다고 생각했지만 모든 part 발표를 들어보니 모르고 있던 부분이 너무 많았다. 일단 사과는 달기 때문에 당뇨병에 좋지 않은것 이라고 생각했는데 오히려 당뇨병을 예방해준 다는 사실이 놀라웠고, 내가 생각했던 것보다 많은 영양 성분들이 있어서 놀라웠다. 사과에 대한 거짓된소문들이 많이 있었는데 모든 그 의문점이 해결되어서 너무 좋았다. 그리고 마지막에 먹은 사과가 색깔로 예쁘고 달아서 맛있었다. 이번 기회를 통해 과일을 더 '좋아하게' 된것 같다. 좋은시간이었다.</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1111 / 01
장소	시청각실		일시	2019. 9. 30. (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want	
	<p>사과는 사람들이 많이 먹는 과일이고, 제철에도 손꼽히는 대장적인 과일로 알고있다.</p> <p>아침에 먹는 사과는 항암 효과, 저당에 먹는 사과는 독이 없고, 저녁에 먹는 사과도 맛있다.</p> <p>대장적인 만큼 많은 효능이 사용된다.</p>	<p>보관온도 : 1~5°C</p> <p>사과는 따르 보관한다.</p> <p>사과를 손으로 꺾었을 때 많은 수분이 내면 좋은 사과이다.</p> <p>사과의 장점은 현암에 좋고, 위장건강에 좋고 노화방지 등 많은 장점이 있습니다.</p> <p>단점은 당이 많아 살이 찌를 수 있습니다.</p> <p>종류에는 복숭아, 사과, 홍로, 홍옥사과가 있습니다.</p>	<p>더더 크거나 색깔도 더 선명하게 있으면 좋겠다. 또 여러 색깔의 사과도 있으면 좋겠다.</p> <p>밤에 편하게 먹을 수 있는.</p> <p>사과가 개발되었으면 좋겠다.</p> <p>이미 사과로 만든 많은 음식들이 있지만 더 많은 사람들이 좋아할만한 음식들이 개발되어 갔으면 좋겠다.</p>	
느낀점	<p>이번 포즈에 있어서 느낀 점은 사과에 대해 알아보았는데, 그래서 포즈보다 훨씬 대장적인 과일이라 그런지 보라가 준비해온 PPT내용들 중 아는 내용이 꽤 나왔던 것 같다.</p> <p>사과하면 떠오르는 신선(?) 중의 하나가 아침에 먹는 사과는 항암사과고, 저녁에 먹는 사과는 독사과라는 말이다. 아침에는 때부터 많이 들어와서 그냥 신선이라 생각하고 있었는데, 오늘 사과에 상점이 있기 때문에 독이 쏘일 수 있다는 사실을 알게 되었다.</p> <p>이번 체험에 의해 알게 된 사실이 많지는 않았다. 아마도 사람들에게 잘 알려진 과일이기 때문인 것 같다. 이제 다음 우리 지역 농산물 체험은 고구마인데, 또 어떤 새로운 사실들을 알게 될까, 알고 있었지만 어떤 뜻이 담겨있었는지 알 수 있을 것 같아서 기대가 된다.</p> <p>또, 사과를 빨리 먹고 싶기도 하다.</p> <p>처음에는 치킨 같은 간식 대신에 과일푸드를 먹는 걸 알고 조금 별종같은 생각했는데, 막상 해보니까 건강한 과일푸드로 먹고, 많은 사실들을 알 수 있어서 생각이 바뀌었다.</p> <p>빨리 다음 체험날이 되면 좋겠다.</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	1210 / 송여-
장소	시청각실	일시	2019.9.30.(월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want
	<ul style="list-style-type: none"> • 사과에는 식이섬유가 풍부하다. (껍질에 더욱) • 사과는 다른 과일과 호환하면 다른 과일을 균형 섭취시킨다. (잘안먹는 후숙 과일은 사과와 보관하면 빨리 익힐 수 있다!!) • 사과에는 비타민 C가 풍부하다. • 사과 생물 유효성을 자극해서 제철에 먹으면 좋지 않다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이외 사과도 굉장히 맛있고 (제일 늦게만 서어야한다! 제주도처럼 원래 파랑을 맺는다.) 왜냐면 오래익히면 낙과파해가 크고 저장기간이 짧아진다 • 사과의 풍미를 알려면 때, 따위를 사진으로 찍고 맛과 향의 차이를 판단할 수 있었다. • 사과로 숙박처럼 두드렸을 때, 많은 소리가 나면 좋은 것이라, • 사과에도 포도처럼 안토시아닌이 풍부하게 함유되어 있다. 	<p>사과의 단면이 공기중에 접촉 하면 각변형상이 일어나는데, 각변형상이 뛰어난 사과는 못쓰고, 고르는 것은 다치지만 막기에 약한 깨끗한건 사워이다.</p> <p>→ 사과에 들어있는 성분</p> <p>→ 매몰화합물 + 물리력을 취하지 않게</p> <p>→ 생물학적</p> <p>→ 대개?</p> <p>→ 사과단면</p> <p>→ 생물학적</p> <p>→ 매몰화합물 + 물리력을 취하지 않게</p> <p>→ 사과에 들어있는 성분</p>
느낀점	<p>평소에 우리집은 사과를 잘 사먹었는데, 안 사먹는 점이 있다. 바로, 선명할 때가 아니라, 선명할 때 '하네스 집에서 가져오는 사과'는 냉장이기. 꽤 두어도 아삭아삭한 맛이 오래 유지가 됐는데, '왜? 우리집에서 사먹는 사과는 바로 신선할 때 먹지 않으면 냉장이기 조금만 놔두어도 시어버리지?' 의문을 가졌었다. '아, 보 우리집에서 사먹었던 건 사과고, 하네스에서는 사과상어 손리는 좋은 종류의 품종을 사서 그런거구나.' 깨닫아 뿌듯함을 느꼈다.</p> <p>완국론 로컬푸드외 부가적으로 유명한 군이다. 그전점을 우리학교가 완국군에 위치하는 특색을 잘 살려서 '우리 지역 농산물 체험'을 하는 것 같았다. 우리 교장에 대한 자긍심을 더욱 키울 수 있었다.</p> <p>재미있게 사과에 대한 설명만 듣는게 아니라 사과를 하기 전에 많은 정보를 배우고 먹어서 더욱 사과가 맛있는 것 같은 느낌이 들었다.</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1513 / 이윤희
장소	시청각실		일시	2019. 9. 30 . (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want	
	<p>사과는 다른과일과 같이 보관하면 다른과일이 빨리 숙형해 파괴 보관한다.</p> <p>비타민 C가 많고 식이섬유가 많아 다이어트에 도움이 됨.</p>	<p>호흡기질환에 효과가 있고 당뇨병을 예방할 수 있고 혈압에 좋다는 장점이 있고 살이 찌고 속이 쓰릴 수 있고 혈당량이 높게 된다는 단점이 있다.</p> <p>이 시기를 주식무렵에 먹는 사과는 홍조라고 부른다</p>	<p>사과는 아침에 먹으면 좋고 저녁에 먹으면 독사과라는 말이 있다</p> <p>이름에 알려지게 된 이유는 사과엔 성분이 가 많이 들어있는데 이것이 장에 부담을 줄 수 있고 사과속이 위에 안 좋은 것 같아세다. 하지만 이 이름이 잘못됐다고 모든 사람들이 알았으면 좋겠다. 이 위에 아유 때문에 사과를 안 먹는다면 다른과일들도 함께 먹으면 안 되는 것이야</p> <p>아유 덕분에 사과에게만 포괄적으로 아유 때문에 많은 사람들이 고장 관념으로 먹어왔을 사과에 대한 잘못된 이미지는 모두가 알고 고장만 가서 지역에도 사과를 먹게 되었을 것 같다</p>	
느낀점	<p>2번째 농산물은 사과였는데 사과는 씨도 별로 없고 먹기 편해서 제법보다 더 맛있게 먹었던 것 같다. 사과도 단단하고 당도도 높아서 그런지 더 맛있게 느껴졌다. 사과를 먹으면서 드는 생각이 평소엔 사과 과일을 잘 먹지 않는다는 것 다시 한번 느끼게 되었다.</p> <p>강도와 씨도 사과를 먹으며 야채나 생선만 먹는다고 당 충전도 되고 흰구슬하고도 좋은 시간이 되었던 것 같다. 처음엔 치킨 대신 농산물을 나눠준다고 했을 때는 왜 이런 체험을 할까? 라는 생각이 들었는데 체험을 점점 하다 보니 선생님께서는 이 체험을 주권 하신 아유를 알 수 있게 된 것 같고 이번에는 무슨 음식이 나올까? 하며 상상해보는 것도 되게 재미있게 느껴졌다. 사과가 너무 크고 밥을 다 먹은 곳여서 사과를 다 먹지 못하여 너무 아쉬웠지만 되게 맛있었고 공복은 채워진 활력충전이 된 것 같아 좋았던 것 같고 다음엔 고구마를 먹는다던 게서 고구마도 매우 기대하고 있는 중입니다.</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	1501 / 권혜 ⁷
장소	시청각실	일시	2019.09. 30 . (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want
	<p>빨간색(진한)에 가까울수록 맛있다. (달다)</p> <p>장수 이외 의 무주에도 사과가 많이 자란다</p> <p>저녁에 먹는 사과 는 안좋다.</p> <p>냉장보관 한다</p> <p>사과에는 비타민 C가 들어있다.</p>	<p>보관 온도 : 1~5℃ 보관 일: 7일 따로 봉지에 넣어서 보관</p> <p>장: 당뇨병 예방, 노화방지, 고혈압예방 단: 중성지방 증가, 혈당량 증가</p> <p>사과 품종</p> <ul style="list-style-type: none"> 부사(후지) - 껍질두껍 아모리 - 푹사라 홍로 - 당도↑과즙↑ 홍옥 - 짙은 홍색 껍질 	<p>사과를 판매하는 장소에서 보관 방법이나 효능, 품종을 설명해줬으면 좋겠다.</p> <p>단체로 사과를 따는 체험을 참가했으면 좋겠다.</p> <p>껍질이 쉽게 까지는 사과가 개발됐으면 좋겠다.</p>
느낀점	<p>앞은 '우리지역 농산물 체험' 2번째 시간으로 우리 지역 농산물 장수 사과를 먹었다. 설명을 들으며 안 내용이 너무도 많았다. 당뇨병을 예방한다는 것, 노화를 방지한다는 것, 심지어 사과의 종류가 이렇게 다양한 줄도 몰랐다. 나는 부사를 많이 먹었던 것 같다. 중성지방이 증가하여 살이 찐다는 단점을 듣고 맛있어서 무턱대고 많이 먹은 나를 반성했다. 또한 이제부터는 무뎌지지 알아보고 먹어야겠다는 생각도 들었다.</p> <p>지난번 포도보다 쓰레기 처리가 쉬워서 좋았다. 선생님이 먹기 좋게 반질 슬라이드를 해주셔서 더 좋고 편했다. 한달에 한번꼴로 이런 시간을 만들어 주시는 선생님께 너무 감사했다. 오늘 먹어본 홍로 말고도 아모리나 홍옥도 먹어보고 싶다.</p> <p>설명을 듣고 사과를 먹으며 실제로 장수에서 사과 농사를 하고 계시는 큰할아버지가 생각이 났다. 언제한번 할아버지도 되고 사과도 얻어먹으러 가고 싶다.</p> <p>앞으로 사과를 먹을 때마다 이번 체험이 생각날 것 같다.</p> <p>사험공부에 힘이 나게 해주는 아주 뜻 깊은 수업이었다.</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	1311 / 송예지
장소	시청각실	일시	2019. 9. 30. (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want
	<ul style="list-style-type: none"> • 다이어트를 할 때 먹기도 한다. • 식이섬유 풍부하다 	<ul style="list-style-type: none"> • 껍질에 탄력이 있고 손가락으로 톡쳐보았을 때 맑은소리가 나는 것이 좋다. • 동맥경화, 당뇨병 예방 항산화효과, 노화방지 • 사과의 산성성분이 위벽을 자극해 속이 쓰릴 수 있다. 	<p>부사, 아오리, 홍로, 홍옥 등의 종류가 있는 사과이지만, 나를 포함한 많은 사람들이 사과의 종류를 모르고 먹고 있는 것 같다. 다른 사람들도 사과의 종류에 대해 알고 먹었으면 좋겠다.</p>
느낀점	<p>사과는 그냥 맛있는 과일로서 아무생각없이 먹어만 봤었는데 오늘 농산물체험을 통해 사과의 장점, 단점, 맛있는 사과 구별법 그리고 종류 등을 알게 되었기 때문에 앞으로 사과를 먹을 때 오늘 알게 된 것을 한번 더 되짚고 공부하여 먹을 것 같다. 하지만 많이 먹으면 살이 쪼는 것을 알게 되었으므로 한번 먹을 때 적당히 먹어야 할 것 같다는 생각이 들었다. 아무생각없이 사과를 그냥 맛있어서 먹어만 한 나에게 사과에 대한 정보를 얻을 수 있도록 기회를 만들어주신 김희옥 선생님께 감사했고, 내가 오늘 우리지역의 사과를 직접 먹을 수 있도록 개근이 씻어주신 분들께 정말 감사하다.</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	2516 / 최 -
장소	시청각실	일시	2019. 9. 30. (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want
	<p>사과는 식이섬유가 풍부하며 다이어트에 효과적이다.</p> <p>심지어 비타민 C도 함유되어 피부노화를 늦춘다.</p> <p>사과는 쉽게 숙성되어 최대한 빨리 먹어야 하며 각각 비닐봉지에 포장하여 냉장실에 보관해야 한다.</p>	<p>껍질에 탄력이 있어 꺾친 느낌이 나면 맛있는 사과이다. 손가락으로 튕겼을 때 맑은 소리가 나면 좋다.</p> <p>동맥경화, 당뇨병 예방, 장운동 개선, 심장질환과 뇌졸중 예방</p> <p>나트륨 배출, 등 여러 장점</p> <p>단점 - 중성지방 증가 혈당량 증가, 속쓰림 (부사, 아로리, 홍옥, 홍로) 4가지 종류가 있다</p> <p>오늘 먹은 건 부사!</p>	<p>사과에 여러 비타민이 있어 내 농축액을 활용하여 화장품으로 만들자!</p> <p>아니면 하나의 알약으로 하루 섭취량의 식이섬유, 비타민을 적절량 섭취하며 간편한 건강관리에 도움을 주자.</p>
느낀점	<p>또도에 이어 이번에는 사과에 대해 알아보고 직접 체험해 보았다.</p> <p>'아침에 먹으면 금, 저녁에 먹으면 독'이라는 말을 한번쯤 들어보았을 정도로 사과는 쉽게 접하고 먹을 수 있다. 그러나 효능에 대해 잘 모르는 사람이 많다.</p> <p>나도 식이섬유가 풍부하고 비타민 C가 풍부하여 다이어트나 피부에 좋은 건 알고있다. 딱 여기까지 이다. 이번 기회로 여러 효능을 알게 되었고 건강을 생각해서 화어야 겠다고 다짐을 하였다.</p> <p>특히 현재 ^{추나} 현재 ^{추나} 더더욱 챙겨 먹어야 한다!</p> <p>보라가 PPT로 자세하게 정리해서 보여주고 친절하게 설명을 들었다.</p> <p>마지막 직접 체험을 하는 시간, 4 종류 중 부사라는 사과를 먹었다.</p> <p>형호에 비해 사과는 알고 먹으니 더 맛있었다.</p> <p>매일 책상에 앉아 공부하는 것보다 통통이 이런 체험을 하는 것이 더 기억에 남고 스트레스도 살이지 않을 것 같다.</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	1207 / 김재
장소	시청각실	일시	2019.09.30.(월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want
	생강보관 여로 물지에 나오게 보관 보관을 기밀. 저온보관에 사용. 다이어트에 도움.	동백당과 동백병 예방 현상기증 포도기질에 피하. 구강건강. 항산화 작용 숙이 보낼 수 있음. 사과의 종류가 다양함. (- 사과 - 사과 - 사과 - 사과(외향성)) 고산과 식용	새와 함께 먹으면 득이 된다는 말이 있는데 새 사육 단계를 알고 싶어서 포도기질을 사육의 강점을 더 잘 알리고 있는 과정은 정말 좋았다. 평소 같이 볼 수 있는 과일을 많이 소개해주어 더 알 수 있도록 건강하는 것이 좋겠다.
느낀점			
	<p>같이 볼 수 있는 새와 함께 먹는 것은 좋은 생각이 든다. 새와 함께 먹는 것은 좋다. 그리고 질병 예방에 도움이 될 것 등 많다. 새의 보관 방법이나 사용은 모르지만 그 내용은 잘 들었다. 새의 양식은 주로 새와 새를 사육한 것을 알았는데 새를 키우는 것이 새였다. 새는 열매까지 먹고 구강건강도 좋아된다고 한다. 새는 고령층이나 구강건강에 큰 도움을 주기 때문에 새를 키우면 구강건강은 유지하는데 좋은 방법이 될 것이라 생각했다. 새를 함께 먹으면 득이 된다는 말이 있다. 새를 키우니 이 많은 새를 키우는 번만 무척이나 좋을 것이라고 느꼈다. 새는 우리 주변에서 가장 흔히 볼 수 있는 과일인 사과 그리고 사과를 잘 알고 사람들에게 이점을 소개하면 새를 우리에게 더 친숙한 과일로 마모할 수 있을 것이다.</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	2116 / 심
장소	시청각실		일시	2019. 9. 30. (월)
우리지역 농산물 장수 사과	K: what I know	L: what I learned	W: what I want	
	<p>사과가 다이어트에 좋다는점</p> <p>당이 많아 많이 먹으면 살이 찐다는것</p> <p>종류: 빨간사과, 꽃사과</p>	<p>보관노드 :</p> <p>사과장점: 고령암예방, 수확기 환경에 외종능예방, 동백점과 예방</p> <p>단점: 껍질은 자극해서 속이 쓰림</p> <p>종류: 복사, 아오리, 홍로, 홍옥</p> <p>다이어트에 도움</p> <p>영양성분: 비타민C, 안토시아닌, 펙틴, 유기산 등</p>	<p>비타민C</p> <p>기력확보</p> <p>외종능 예방</p> <p>다이어트♡</p>	
느낀점	<p>사과의 종류와 각종류의 특징, 맛, 색을 구별해서 맛을보니 사과와 식감이 느껴지는것 같았다. 제일 맛있는 사과의 종류는 홍옥인데 나는 홍옥처럼 감뽕은 사과를 보지도 먹지도 못한것 같아서 먹어보고 싶었다.</p> <p>그리고 의외인 점이 다이어트에 도움이 되지만 많이 먹으면 당이 많아 살이 찐다는 점이다. 이 이야기를 듣고 생각했다. '무엇이든 많이, 지나치게 먹는 것은 좋은것이 아니구나'라고</p> <p>체험을하며 사과에 대해 알게되고 사과도 먹을수 있어서 좋은 경험을 한것 같아서 좋다.</p>			