



우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험	참가자 (학번/이름)	1501 / 천혜
장소	시청각실	일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고 구 마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be
	<ul style="list-style-type: none"> • 다이어트 식품 • 김치랑 먹으면 good! • 종류에는 호박고구마, 자색고구마, 방고구마 등이 있다 • 따뜻할 때 먹어야 맛있다! • 가을 식품이다 • 고구마 우유, 맛탕으로 먹을 수 있다 	<p>지역: 전라남도 해남, 무안, 전라북도 익산</p> <p>재배: 10월 중 거둬</p> <p>보관법: 상온유지</p> <p>효능: 피부트러블, 항암효과, 시력개선, 면역력증진, 소화↑, 다이어트↑</p> <p>함유: 섬유질↑, 마그네슘↑</p> <p>부작용: 과다섭취시 설사나 복통</p> <p>특성: 알칼리성 식품, 전분↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 유기농고구마의 생산지역이 좀더 넓어졌으면 좋겠다. • 추위에 조금 더 잘 견딜 수 있으면 좋겠다. • 고구마 캐기 체험도 더 늘었으면 좋겠다.
느낀점	<p>생각보다 고구마가 너무 달았고 김치랑 너무 잘 어울렸다. 평소에 인스턴트식품만 먹다가 오랜만에 고구마를 먹으니 너무 맛있었다. 오늘에서야 고구마가 피부트러블을 막아주고 면역력을 키워주는 거 알았다. 이러한 효능을 알고나니 고구마를 더 많이 먹어야겠다는 생각이 들었다. 오늘 처음으로 고구마와 우유를 함께 먹어봤는데 평소에 우유를 많이 좋아하지 않는 나도 너무 맛있게 먹었다. 초등학교때 했던 고구마 캐기 체험을 해서 엄마한테 자랑스럽게 가져다준 경험이 떠오르고 할머니집에서 가족들끼리 김치를 올려주며 같이 고구마를 먹었던 기억도 떠올랐다. 요즘 소화가 잘 안되서 애를 쓰는데 고구마를 먹고 이 잠이 좀 나아졌음 좋겠다. 고구마는 뭐랑 먹어도 맛있는 정말 무난한 음식인 것 같다. 오늘 같이 먹은 김치와 우유와도 잘 어울리고 무스형태로 만들어서 피자나 돈가스에 넣어도 맛있다. 특히 나는 고구마가 들어간 피자를 좋아한다. 이외에도 고구마가 들어간 식품들을 찾아보고 싶다. 유난히 정겨운 우리역 농산물인 고구마를 여러명에서 만나보고 싶다. 나중에 다이어트할때 이 고구마를 주식으로 먹어야겠다는 생각이 들었다. 배가 빵부르고 건강해지는 느낌이 들기 때문이다. 과일에 비해 오늘 체험은 기대를 별로 하지 않았는데 생각보다 달콤하고 즐거운 시간이었다. 오늘 이후로 고구마를 더 찾아 먹을 것 같다. :)</p>		

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	2210 / 원
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고구마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	<p>고구마에 좋다. 고구마는 밤에 서 난다. 서지거나, 굵거나 뒤져 먹거나 다양한 조리 가 가능하다. 고구마 종류 에는 호박고구마, 자색고구마 푸르고구마 등이 있다.</p>	<p>호박고구마는 해남이 유명함. 10월에 재배함. 고구마는 열면 먹는다. 심혈관질환, 당뇨병, 다이어트 효과에 좋다. 비탄산음료.</p>	<p>저는 호박고구마나 여름이나 4대절 내내 고구마를 먹은 수 없었던 것 같다. 고구마로 영양분 풍부할 뿐만 아니라 예쁜 양념 고구마로 만들면 더 다양하게 요리 맛도 좋은 것 같다.</p>	
느낀점	<p>평소 고구마나 감자를 별로 좋아하지 않았는데 이번 고구마 농산물 체험을 하면 서 나의 생각이 바뀌었다. 평소 고구마 감자를 재워 먹지 않았는데 오는 먹 은 고구마는 정말 맛있었다. 그래서 그동안 내가 너무 특에 박힌 음식들만 먹었던 것 같다는 생각이 들었다. 이번 기회를 통해 그동안 안 먹었던 음식들도 도전해 봐야겠다는 생각이 들었다. 농산물 체험은 간단히 농산물에 대해 알고 먹어 보는 체험이 아니라 나의 생각이나 표현을 개 지 있게 주는 좋은 기회 인 것 같다.</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1416 / 정
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고구마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	<p>굉장히 달다</p> <p>호박고구마, 밤고구마가 있다</p> <p>김치와 먹으면 맛있다 인</p> <p>다이어트에 좋다</p> <p>고구마칩으로 해먹을 수 있다.</p> <p>다양하게 요리해 먹을 수 있다</p>	<p>해남(호박고구마), 무안(밤고구마)</p> <p>악산에서 유명하다</p> <p>10월 중하순에 거둔다</p> <p>고구마는 추위에 약하다</p> <p>피부질환, 항암, 시력, 비타민C, 비타민A</p> <p>도민장이 좋다</p> <p>섬유질, 마그네슘 풍부 → 소화조됨</p> <p>밤에 먹는 고구마는 배변을 원활한다.</p>	<p>고구마가 유명한 지역에서</p> <p>고구마를 이용한 지역사업을 하면</p> <p>좋겠다. 예를들어 고구마를 이용해</p> <p>만들수있는 디저트(밤과자, 쿠키 등)</p> <p>많은 판매를 고구마빵집이나,</p> <p>요즘/여러에게도 인기종은 고구마말랭이</p> <p>사업을 발전시키면 좋겠다</p> <p>시판되는 평범한 고구마들보다</p> <p>더이 아플 사람로 편하게 맛도록</p> <p>좀더 부드럽고 맛있게만든 고구마말랭이가</p> <p>있으면 좋겠다.</p> <p>빙수위에 고구마말랭이들과 치즈, 연유, 고구마시</p> <p>즌려 만드는 고구마빙수로 판매하면 좋겠다</p>	
느낀점	<p>많은 연예인들의 다이어트 식단에 흔히 들어가 있는 고구마를 먹어보았다.</p> <p>평소에 호박고구마를 밤고구마보다 좋아하긴 하지만 엄청 좋아하지는 않는데</p> <p>오늘 먹은 고구마는 진짜 엄청 맛있었다. 껍질을 까니깐 꿀이 보였고 딱딱하지도</p> <p>않았다. 우유도 맛있고 김치도 맛있었다. 보통 고구마를 추운 날에 먹어서 추위를</p> <p>잔 견딜줄 안랐는데 고구마가 추위에 약한건 이번 맛들을 듣고 처음알았다!</p> <p>고구마 말랭이를 외계 좋아하는데 딱 먹으니 안좋은 내게겐 너무 딱맞았다.</p> <p>그래서 좀더 부드럽게 먹을 수 있으면 했다.</p> <p>그리고 피부질환이 심한 편인데 고구마가 피부에 좋은걸 처음 알았다.</p> <p>오늘 맛들을 듣고 고구마는 내가 꼭 먹어야 하는 음식이라고 생각했다.</p> <p>고구마는 다이어트, 피부, 시력에 좋기 때문이다</p> <p>나중에 직접 고구마 빙수로 해먹어야겠다!</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1111 / 이 -
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고구마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	<p>다양한 음식에 사용된다.</p> <p>김치밥 잘 먹는다.</p> <p>모듬불에 구워먹는다.</p> <p>삼아먹는다.</p> <p>탄수화물이다.</p> <p>다이어트할 때 먹는다.</p> <p>변비에 좋다.</p> <p>방귀 냄새가 심해진다.</p>	<p>해남 무안에서 유명하다.</p> <p>보통은 아 밤고구마.</p> <p>우리 지역에서는 익산에서 유명하다.</p> <p>고구마는 추위에 약해 상온에 보관한다.</p> <p>피부드러분에 좋다.</p> <p>다이어트나 할양 효과가 있다.</p> <p>시력을 개선한다. 변변먹을 줄이다. 소변을 돕는다.</p>	<p>주워를 잘 전하는 고구마가 나오면 좋겠다.</p> <p>다양한 종류의 고구마가 생기면 좋겠다.</p> <p>모든 사람들이 좋아할 수 있는 고구마가 생기면 좋겠다.</p> <p>배탈이 나지 않는 고구마가 생기면 좋겠다.</p> <p>상쾌하게 먹을 수 있는 고구마가 많이 자라면 좋겠다.</p>	
느낀점	<p>오늘 다같이 먹은 고구마가 정말 맛있었다. 급식 때 나왔던 고구마들은 대부분 식어서 맛있지가 않았는데 오늘 따뜻하게 먹어서 훨씬 맛있었다. 그리고 김치와 함께 먹어서 더욱 맛있었다.</p> <p>고구마가 장드러분을 일으킬 수 있는데, 김치는 풍부한 유산균으로 장을 보호해주니까 같이 먹으면 더 좋은 것 같다.</p> <p>오늘 고구마가 해남 무안 익산에서 유명하다고 하는데, <u>상례미서로 맛있는 고구마를 많이 먹을 수 있게 되면 좋겠다.</u></p> <p>오늘 맛있는 고구마를 먹을 수 있어서 좋았다.</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1513 / 아
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고 구 마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	<ul style="list-style-type: none"> 배변활동은 활발하게 함, 다이어트에 좋음, 맛이 좋음 고구마맛탕, 고구마라떼, 고구마우유 등 여러모로 쓰인다. 	<ul style="list-style-type: none"> 고구마가 유명한 지역으로 태평과 무안, 익산이 있다 고구마는 밭엔 못막에서 상온 보관이 중요하다 고구마의 함량은 피부트러블에 좋은 항산화력과 다이어트 효과, 소화를 돕는다. 	<p>고구마지역이 재배되는 곳이 많지 않아서 좋아하는데서 여러지역에서 재배되기 어느지역에서든 먹을 수 있을 것 같고 배변활동이 잘 활발하게 일어나야 하는 이유에 대해서 연구도 해서 좀 의제 시켜서 지비할수 있는 것 같았다.</p>	
느낀점	<p>평소에도 고구마를 많이 좋아하지만 자주 먹지 못했는데 우리지역 농산물체험 덕분에 오랜만에 고구마를 먹을 수 있어서 좋았다. 고구마를 많이 먹긴 했지만 고구마가 주로 어디서 많이 재배되는지는 몰랐는데 태평과 무안과 익산에서 주로 재배된다는 걸 알았고 고구마를 뜯으면 반달라고도 말하고 버찌빈 친구들한테 드리게 좋을것 같다는 생각이 들었다. 이 활동을 하면서 우리 주변지역과 지역농산물에 대해 더 알게 되니 더 좋을것 같고 부끄러운 느낌이 들었다. 스중 고구마가 맛도 쉽고 제비맛있었던 것보다 우유도 고구마니 너무 맛있었다. (학교에서 내식하는 우유로 바꾸면 좋을것 같음)</p> <p>처음엔 치킨을 먹지 못해 조금 어려웠지만 그래도 건강도 챙기고 맛도 챙길수 있는 일석이조이기 때문에 만족스럽고 우리복음당 또한 이 체험에 도록 만족할수 있는 것 같고 나로 더 부끄러웠던 것 같다</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1207 / 김
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (月)
우리지역 농산물 고 구 마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	<p>다이어트 효과. 소변도 도움. 다이어트 준비에 도움. 다양한 요리법 적용가능. 내탄수화물.</p>	<p>익히어서 고마워요. 상당한 작업. 피로도 많이 있음. 식감개선 면역력 증진</p>	<p>고구마가 소변이 많이 나는 것은 좋지 않은 면역력 증진 시켜 개선되는 효과가 있을지는 몰랐다. 여러 다양한 요리법을 개발하여 고구마 가진 높은 단백 천황에 드는 수 있도록 한다면 좋을 것 같다.</p>	
느낀점	<p>고구마하면 사람들은 그냥 소변을 싸는다고 한다. 하지만 비건도 좋아하니 소변 많이 싸는 것까지 좋다는 것이 있다는 것을 알았다. 왜냐고 고구마를 좋아하는 편이 아니라 고구마는 몸이 약해 감에도 안 걸리고 사탕 나쁜 나이에 좋은 유익한 음식이라고 생각했다 이이 고구마 특강. 고구마 맛탕 등 고구마는 다양한 다양한 음식이 많다. 그 정도로 우리에게 친숙하고 인식되는 음식이다. 하지만 사람들은 고구마하면 소변이 많이 나는 것이라고 생각한다. 고구마의 여러 많은 효능을 많은 사람에게 알릴 수 있도록 알리고 여러 많은 요리법을 개발하여 고구마를 보다 더 친숙한 음식으로 만드는 것을 우리들의 고구마를 더 부러 알릴 수 있는 방법이 될 것이다.</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	2513 / 임
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고 구 마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	<p>종류 : 호박고구마, 밤고구마, 잣고구마</p> <p>장원동 축전 (번비 예행), 다이어트</p> <p>상문보단</p>	<p>밤에 먹으면 배탈이 날수 있음.</p> <p>주요 생산지 : 전라남도 해남, 목안, 전라북도 익산.</p> <p>3월에 씨를 뿌리고 5, 6월에 고구마순 생기 10월초에 수확.</p>	<p>고구마로 만들수있는 다양한 음식 개발</p>	
느낀점	<p>이번 지역 농산물 체험의 농산물은 고구마이다.</p> <p>고구마는 흔히 겨울이 되면 자주 먹는 것 중 하나이다. 고구마를 그 자체로 그냥 저서 먹는 것이 제일 기본이고, 고구마를 이용한 음식들도 다양하게 있는 것 같다. 고구마로 활용한 고구마 튀김, 고구마 스테이크, 고구마 맛탕 등이 있다. 이렇게 다양한 음식들이 있지만, 그래도 나는 고구마의 본연의 맛인 그냥 그대로 저기만한 고구마가 제일 맛있는 것 같다.</p> <p>그래서 고구마를 직접 맛볼 때 기대를 별로 안했었는데 한입 먹고 나니까 너무 맛있어서 놀랐다.</p> <p>지금까지 농산물 체험한 것 중에 제일 맛있었다.</p>			

우리 지역 농산물 체험 소감록

활동	지역농산물체험		참가자 (학번/이름)	1106 / 조...
장소	시청각실		일시	2019. 10. 28. (월)
우리지역 농산물 고 구 마	K: what I know	L: what I learned	W: what I want it to be	
	식사대용으로 좋다. 포만감이 좋다. 다이어트에 좋다. 소화 잘 되도록 돕는다. 맛있다!!! ♡♡♡♡	전라남도 해남과 무안지역, 전라북도 익산이 유명하다. (겨울 중. 하순 / 씨백래기 5월~6월 / 물겨래기 10월 / 재배)	길거리에서 더 많이 팔았으면 좋겠다 (고구마)	
	다양한 요리법을 적용 가능 <부작용> 설사, 복통 (과다섭취) 밤에 먹으면 배탈 유발.	상온에서 보관해야 함 소화를 돕고, 심혈관 질환에 좋음 사력 개선, 면역력 증진 항암효과, 다이어트에 좋음		
느낀점	겨울철 대표간식 중 하나인 고구마에 대한 발표를 듣고 고구마라 잘 어울리는 김치, 우유와 함께 먹는 시간을 가졌다. 평소에도 맛있는 고구마가 학교에서 친구들과 먹으니 진짜 너무 맛있었다. 이렇게 먹다 보면 다이어트에 좋기는 커녕 살이 더 찌것 같다. 너무 많이 먹어 배가 아플것 같기도 하다. 유기농 빵도 빨리 먹고 싶다.			