



김치의 어원

“침채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”



김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능



효과

- 평장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



감기란?

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

감기의 증상



감기예방에 좋은 음식



감기를 예방하는 **풋고추** 감기 증상 완화해주는 **생강**

바라 **짧은 감기의 예방은**
면역력 강화~!



절기 이야기 (12월)



동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>