



김치의 어원
“짐채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

김치의 효능



효과

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

배추김치 담그기



카페인, 과잉섭취 조심하세요~

여러분! 카페인이 중독이 될 수 있다는 사실을 알고 있으세요? 여러분이 즐겨먹는 초콜릿이나 콜라, 초콜릿 맛 아이스크림, 커피우유 등에도 카페인이 광범위하게 포함되어 있습니다.

카페인을 과다 섭취 할 경우 미치는 영향에 대해 알아봅시다.

카페인이 건강에 미치는 영향

카페인은 몸에 쌓인 피로를 풀어주고 정신을 맑게 해주며 이뇨작용을 통해 체내 노폐물을 제거하는 기능을 하는 등 신체에 이로운 작용을 하기도 합니다.

그러나 카페인을 과잉 섭취 시 불안, 메스꺼움, 구토 등이 일어날 수 있고 칼슘과 철분의 흡수를 막아 성장을 방해할 수 있으며, 중독 시에는 신경과민, 근육경력, 불면증 및 가슴두근거림증, 칼슘불균형 등이 나타날 수 있으니 섭취량에 주의를 기울여야 합니다.

카페인 섭취 줄이기

1. 콜라 대신 물을 마시게 한다.
2. 초코우유 대신 흰우유를 마시게 한다.
3. 초콜릿 대신 말린 과일을 먹게 한다.
4. 초콜릿, 커피맛이라는 명칭이 붙은 간식은 피한다.
5. 이미 아이가 초콜릿이나 커피에 입맛을 들였다면 한번에 끊기보다는 서서히 양을 줄여가며 적합한 대체식품을 먹게 한다.

11월 11일 가래떡 데이

11월 11일은 '토월 토요일(土月 土日=十一月十一日)'로 농업과는 뿔레야 뿔 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사철학이 담겨 있는 농업인의 날입니다.



‘가래떡 day’는 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 전통음식인 가래떡을 활용하여 농부들의 노고를 기리고자 하는 캠페인입니다.



입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



<수수부꾸미>

소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



<연포탕>