1월 영양소식지

2024년 1월
담당자: 영양교사
식생활관: 353-8834

이달의 절기

소한(1월 6일)과 대한(1월 20일)

1년 중에 가~장 추운 날은? 소한과 대한! 우리나라에서는 소한 무렵 가장 추워진답니다. 절기상으로 농부들에게 있어서 날이 따뜻해지는 절기인 '입춘' 전까지 약 한 달 동안 추위를 잘 이겨내기 위해 집안에 땔감과 먹을거리를 쌓아두고는 했답니다.

이렇게 추운 날씨에는 몸도 긴장해서인지 소화가 잘되지 않을 때가 많지요. 그래서 이맘때에는 생강이나 꿀로 만든 차처럼 몸을 따뜻하게 해주거나 면역력을 높일 수 있는
음식을 먹어주는 것이 좋습니다. [출처 : 한국민속대백과사전]

이달의 제철 식재료 알아보기

봄이 되면 하얀 꽃이 피는 '이것'은 누구에게나 사랑받는 과일 중 하나예요. 빨간 옷을 입고 초록색 모자를 쓰고 있지요. 이 과일에는 비타민 C가 많이 들어있어 추운 겨울과 감기에 걸리기 쉬운 봄철에 아프지 않을 수 있도록 면역력을 높여주기도 합니다. 그런데 이 과일은 흠집이 나거나 물러지기 쉬워서 냉장고에 보관하되 빨리 먹어줘야 해요! 이 과일은 무엇일까요? 숫자에 맞게 네모칸을 색칠해보세요. [출처: 한국민속대백과사전]

			1		1				
1	1		1	1	1				
	1	1	1	1	3	3	3		
	1	3	3	3	3	3	3	3	
1	1	3	3	2	3	3	2	3	
1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	2	3	3	3
	3	3	3	2	3	3	3	2	3
		3	3	3	3	3	3	3	3
				3	3	3	3	3	

1은 초록색
2는 노란색
3은 빨간색

힌트 : 두 글자의 이 과일은 그냥 먹어도 맛있지만, 우유나 케이크 등으로 만들어 먹으면 더 달콤하고 맛있어요!

영양 선생님이 알려주는 겨울 방학 안전하게 보내기

겨울 방학을 즐겁게 보내기 위해서는 몸도 마음도 건강하게 가꾸는 것이 가장 중요하겠지요? 다음 영양 선생님의 그림일기를 읽어보면서 겨울철에 지켜야 할 올바른 안전 수칙에 색칠하면서 즐거운 겨울 방학을 맞이해봅시다!

와! 드디어 겨울 방학이다~! 선생님은 겨울 방학을 맞아 가족들과 함께 바다로 여행을 가기로 했어요. 아침부터 늦잠을 자는 바람에 허겁지겁 짐을 챙겨 기차에 올라탔어요. ① 워낙 급하게 나오느라 아침에 꽂아뒀던 전기난로 콘센트를 잘 빼놓고 갔는지 기억이 나지 않아 불안했어요.

불안한 마음을 뒤로 하고 도착한 바다는 매우 아름다웠어요. 그런데 너무 추워서 ② 주머니에 손을 넣고 뛰어가다가 바닥이 미끄러워 넘어지고 말았어요.

아픈 것도 잊고 신나게 놀다가, ③ 배가 고파 손도 씻지 않고 바다 근처에서 파는 생굴을 먹었어요. 그런데 집에 돌아오니 갑자기 배가 아프기 시작했어요.

병원에 다녀오고 나서 앞으로는 꼭 안전 수칙을 지켜서 건강하게 2024년을 맞이해야겠다고 생각했습니다.