

큰 일교차로 면역력이 떨어지기 때문에 건강 관리법을 숙지하고 미리 질병을 예방하는 게 중요합니다.

이달의 절기 : 11월 7일 ‘입동’



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 겨울이 시작된다고 해서 입동(立冬)이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러 가듯 우리도 겨울을 나기 위해 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 시작하고는 했어요. 입동 즈음에 김장을 하면 배추와 무가 맛있고, 입동이 지난 후 오래되면 김치에 필요한 배추들이 얼고, 싱싱한 재료를 구하기 어려워 “입동이 지나면 김장도 해야 한다.”라는 속담이 생겼답니다.

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 11일 농업인의 날



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 ‘권농’의 식은 무려 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 재정

하게 되었는데요, 권농일, 농민의 날, 농어업인의 날 등의 이름을 거치다가 현재는 “농민은 흙

에서 나서 흙을 밟 삼아 살다가 흙으로 돌아간다.” 라는 의미로 흙 토(土) 가 겹친 土月土日 이 되었고 이것을 숫자로 풀어낸 11(十一)월 11(十一)일이 되어 농업인의 날로 제정되었습니다.

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



한국 노래하면 K-POP, 한국 대표 음식하면 Kimchi! 11월 22일은 이런 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 가지고 있대요. 김치는 우리나라의 전통 발효식품으로 소금에 절인 채소에 젓갈과 고추, 마늘, 파 등 여러 가지 양념을 버무려 담근 음식입니다. 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부해 영양적으로도 우수하고 면역력 증진, 바이러스 억제, 항산화 효과, 변비와 장염예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~쩍 어때요?



출처 : 네이버 지식백과