

갑자기 추워지면 우리 신체는 적절한 체온을 유지하는데 어려움을 겪게 되고, 체온의 저하로 호흡기 점막을 통한 감기 바이러스의 침범을 받기 쉬워집니다. 감기에 걸리지 않으려면, 외출 후 손발을 깨끗하게 씻고, 음식을 골고루 섭취하며, 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 방어능력을 키워 봅시다.

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

## 세계 여러 나라의 크리스마스 후식!



### 뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)

뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키워, 딸기 같은 계절 과일을 얹어 먹어요.

출처: 동아과학

## 12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후 변화 완화에 도움을 줘요.

생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?

### 1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.



### 2. 생활 쓰레기 줄이기

분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.



### 3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해 주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.



### 프랑스 - 부쉬 드 노엘(Bûche de Noël)



프랑스에서는 크리스마스 때 나무토막 케이크라고 불리는 부쉬 드 노엘을 먹는 풍습이 있어요. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름인데요. 스펀지케이크에 크림을 발라 만듭니다. 이 부쉬 드 노엘은 전년에 때다 남은 썰감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.