



12월 영양소식지

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'

세계 여러 나라의 크리스마스 후식!



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

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



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

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 딸감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.

독일 - 슈톨렌(stollen)



독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어납니다.

출처: 동아과학

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 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 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

출처: 환경부

[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력

크리스마스 맞이 어드벤처 달력을 준비했어요. 활용하는 방법을 알아보까요?

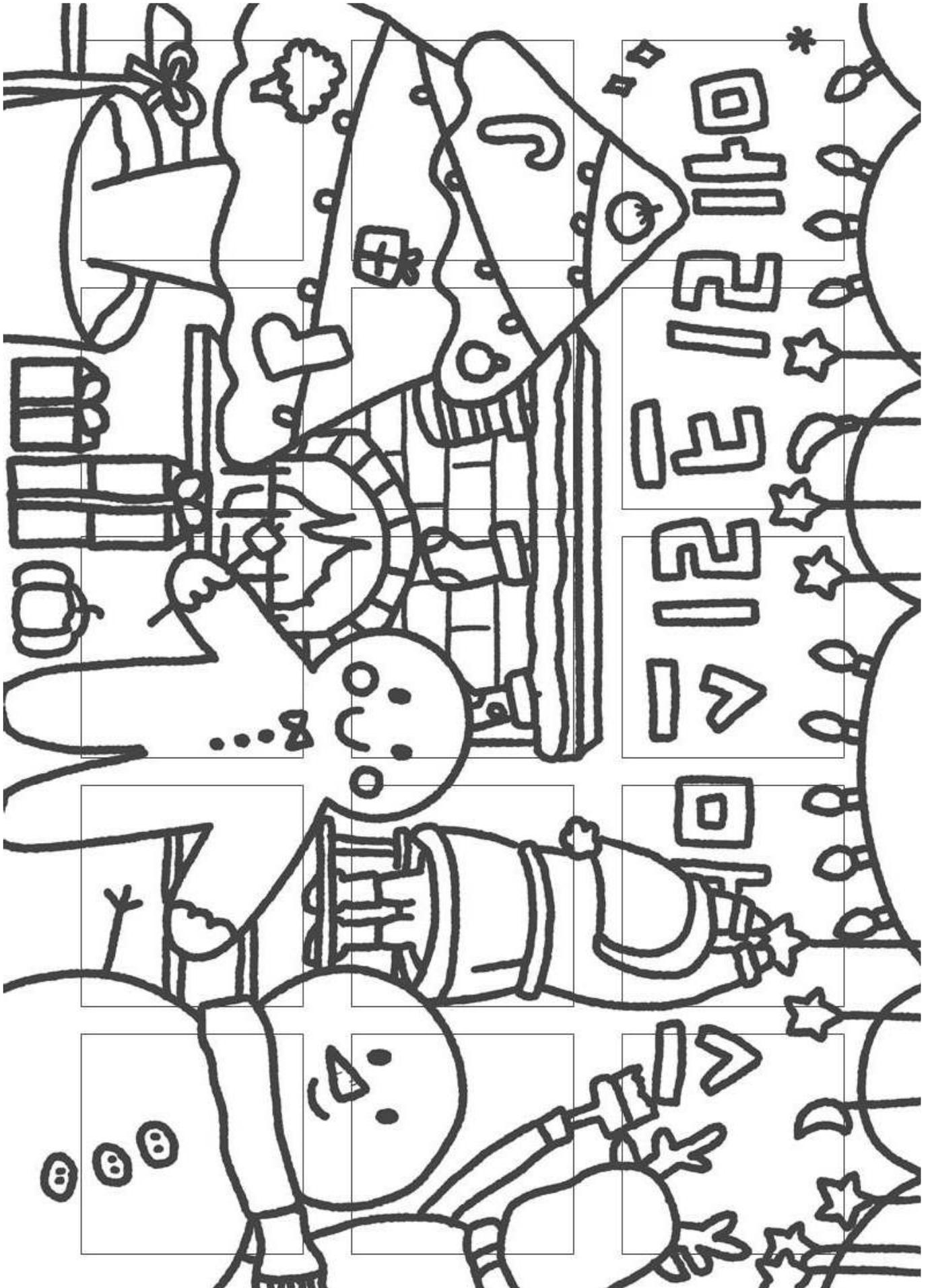


- ① 그림이 그려진 활동지를 알록달록 색칠해요.
- ② 네모 빈칸에는 우리 친구들이 해보고 싶은 미션을 적어보세요!
- ③ 그림이 그려진 칸의 세로 부분만 잘라 줍니다.
- ④ 네모칸의 빈 부분에 풀칠을 한 후 색칠한 활동지를 그 위에 붙여줍니다.
- ⑤ 하루에 하나씩 뜯어 나오는 미션을 하며 크리스마스를 함께 기다려봐요!





[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기





[영양교육 활동지]

크리스마스 어드벤처 달력 만들기

폴
칠

오늘은
남김없이
다 먹기!
(곡물 제외)

내가 가장
좋아하는
채소는?
()

영양선생님과
하이파이브!

건강간식
만들어 먹기

감사히
잘 먹었습니다
인사하기

나의
크리스마스
소원은?

동지(22일)
팔죽 먹기

친구에게
좋아하는
음식
소개하기

맛있게
잘 먹었습니다
인사하기

아침밥
챙겨 먹기

포장지에서
유기농,
무농약
인종 마크
찾아보기

내가 가장
좋아하는
과일은?
()

점심 먹고
운동장
산책하기





[영양교육 활동지] 숨은 채소와 과일 찾기 (당근, 호박, 바나나, 방울토마토, 브로콜리)

