



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 - 슈틀렌(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 알아볼까요?

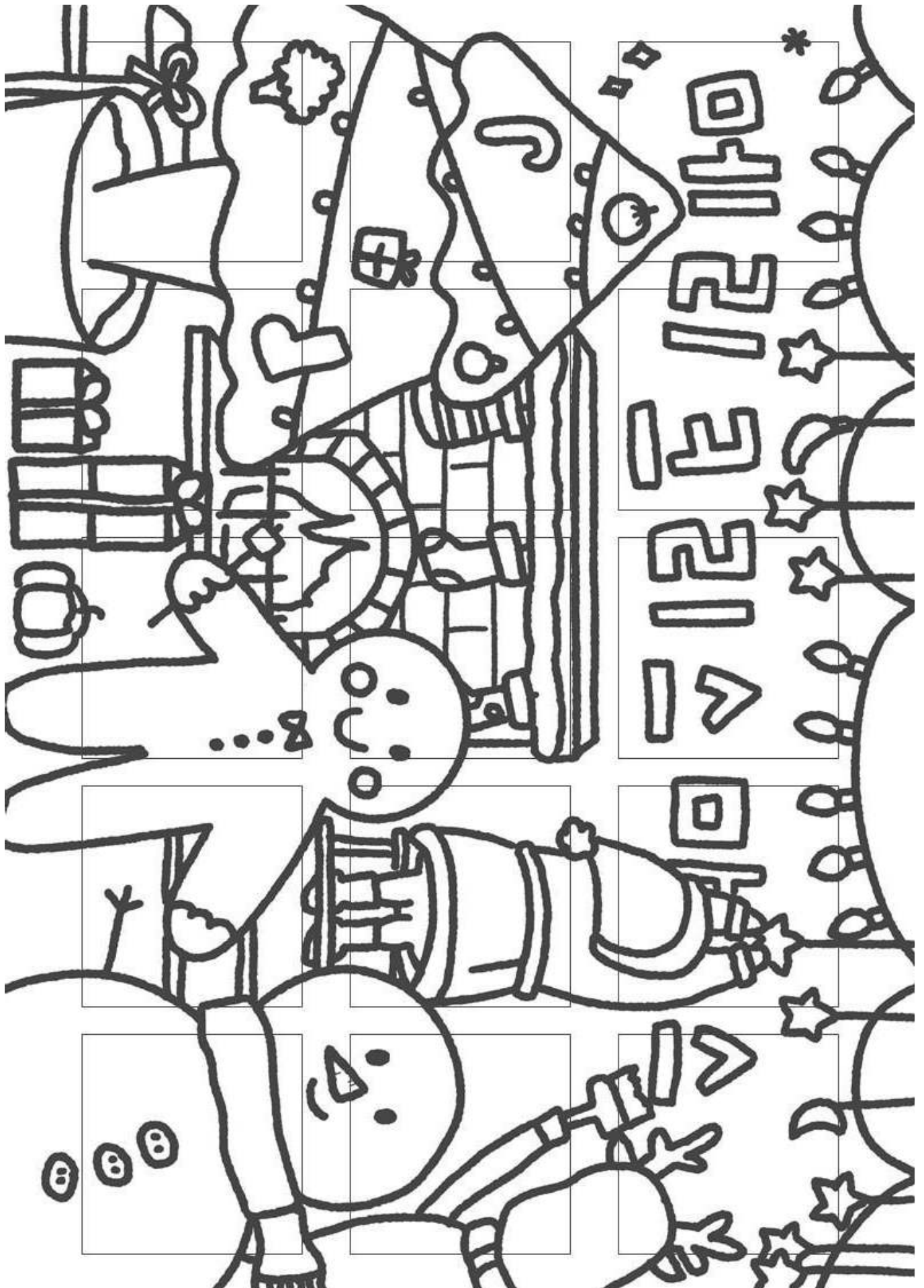


1. 그림이 그려진 활동지를 알록달록 색칠해요.
2. 네모 빈칸에는 우리 친구들이 해보고 싶은 미션을 적어보세요!
3. 그림이 그려진 칸의 세로 부분만 잘라 줍니다.
4. 네모칸의 빈 부분에 풀칠을 한 후 색칠한 활동지를 그 위에 붙여줍니다.
5. 하루에 하나씩 뜯어 나오는 미션을 하며 크리스마스를 함께 기다려봐요!





[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기





[영양교육 활동지] 크리스마스 어드벤처 달력 만들기

폴
칠

오늘은
남김없이
다 먹기!
(국물 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)

