

## 12월- 영양 식생활 교육자료

### 절기란?

- 한 해를 스물넷으로 나눈 것으로, 계절의 표준이 되는 것을 말합니다.
- 절기는 해마다 날짜가 조금씩 달라집니다. 24절기는 계절의 변화와 기후의 특징을 잘 나타내기 때문에 농사를 짓거나 생활을 할 때 자주 이용합니다.



### 동지

- 동지는 24절기 중 22번째 절기로, 일 년 중 밤이 제일 길고 낮이 가장 짧은 날입니다.
- 대설과 소한 사이에 있으며 음력 11월 중, 양력 12월 22일경입니다.
- 동지는 흔히 아세(亞歲) 또는 작은설이라고도 하여, '동지 팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다' 라고 하는 동지침치의 풍속으로 전해지고 있습니다.

### 동지에 먹는 팔죽



<팔죽>



<동치미>

- 동지에는 팔을 고아 죽을 만들고, 여기에 찹쌀로 만든 새알심을 넣고 끓인 팔죽을 먹습니다.
- 팔의 붉은색이 귀신을 쫓는 데 효과가 있다고 믿었기 때문에 팔죽을 사당뿐만 아니라 방, 장독, 헛간 같은 집안의 여러 곳에 놓아 두었다가 식은 후 가족들과 먹으며 악귀를 쫓았습니다.

### 팥의 영양

- 팥은 **당질 56%**, **단백질 21%**로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장되는 식품입니다.
- **비타민B1** 이 곡류 중에 가장 많아 쌀에 섞으면 당질대사가 잘 되며 당의 연소 찌꺼기가 남지 않게 됩니다.
- **칼슘**과 **인**, **철** 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 이외에도 **사포닌**과 **섬유질**이 많아 장을 자극하므로 변비 예방에 효과가 있습니다.
- 잉어에 팥을 넣고 삶으면 사포닌이 우리나라와 체내에서의 수분을 배출하는데 도움을 줍니다.
- 동의보감에는 숙취, 출산 후 젖이 적을 때, 육류에 의한 식중독, 신장염 각기병 등에 많이 사용되었다고 적혀있습니다.

### 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 줍니다.

생활 속에서 토양을 지키는 방법은 무엇이 있을까요?



#### 1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소화 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.