

## 12월- 영양 식생활 교육자료

### 건강한 겨울나기 - 겨울철 영양관리

#### 감기 예방을 위한 식생활 요령

겨울철 실내외의 온도차가 심해지고 우리 몸의 면역력이 떨어지면 감기에 걸리기 쉬워집니다. 감기는 바이러스가 발병 원인체이지만, 개인의 면역력과 계절, 나이, 환경 등 다양한 요인이 영향을 주기 때문에 감기에 걸리지 않도록 세심한 주의가 필요합니다.

#### 감 기 예 방 법

- ❖ **실내 온도와 습도를 적절히 유지해요.**  
온도: 20~22도/습도: 50~60%
- ❖ **개인위생을 철저히 지켜요.**  
외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻어요.
- ❖ **따뜻한 물을 충분히 마셔요.**
- ❖ **비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취해요.**  
비타민 C는 조리 시 파괴되기 쉬우므로 가급적 생으로 섭취하세요.

#### 감기를 이겨 낼 5가지 건강식품



**생강** : 생강의 진저롤과 쇼가올 성분이 특유의 매운맛을 내면서 체내 혈액순환을 도와 몸을 덥혀주는 효과가 있습니다.



**콩나물** : 콩나물에는 **비타민 C** 뿐만 아니라 **비타민B와 A**도 함유하고 있어 면역력 증강에 좋은 식품입니다.



**마늘** : 마늘에는 **알리신**을 비롯한 매운맛 성분이 풍부해 혈액순환을 원활하게 하여 몸을 따뜻하게 만들어줍니다.



**도라지** : 도라지에는 염증 및 가래 완화와 면역력 증강에 효과적인 **사포닌** 성분이 풍부하게 함유되어 있습니다.



**대추** : 대추는 **농글산, 주석산, 비타민A** 등 풍부한 영양소를 갖춘 식품으로 생대추를 많이 먹으면 몸에서 열이 나는 효과를 볼 수 있습니다.

### 이 달의 식재료 - 귤 가족을 소개합니다

모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제 각각 다른 이름을 가지고 있습니다. 우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 볼까요?

종 류	특 징
 온주밀감류 (중원포생)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
 레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

### 이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 대 설~ '대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다'는 이야기가 있어요!

"눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 '눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다'는 의미입니다.

### 이 달의 절기 : 12월 21일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다.

[출처: 한국민속대백과사전]



1단계  
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계  
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계  
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계  
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계  
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계  
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손등 밑을 깨끗하게 합니다.