

1

가을철 영양관리

-가을철 우리 몸은?

- 가을은 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되고, 소화액 분비가 촉진되어 장기의 기능이 향상되어 식용이 왕성해집니다.
- 낮과 밤의 일교차가 크고 습도가 급격히 낮아여 면역력 저하와 피부질환, 호흡기질환 등 질병 발생이 증가합니다.

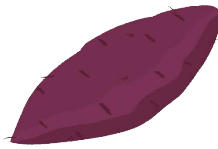
-가을철 영양관리는 이렇게!

- 피부질환과 호흡질환 예방을 위해 **수분을 충분히 섭취**합니다.
- 육류, 계란, 두부, 콩 등과 고등어, 새우 등 제철 해산물과 같은 **양질의 단백질을 충분히 섭취**합니다.
- 면역력 강화를 위해 **비타민과 무기질이 풍부한 채소, 과일**을 섭취합니다.

-가을철 식재료는 무엇이 있을까요?

·고구마

풍부한 식이섬유와 칼륨으로 **혈압을 내리고, 피로를 막아줍니다.**



·무

뿌리에는 **소화흡수를 촉진**하는 성분이 풍부함.



·사과

칼로리가 적고, 유기산이 풍부하여 **피로회복에 도움**



·고등어

불포화 지방산인 EPA, DHA가 풍부해 **성인병 예방과 뇌활동 촉진** 등에 효과



*출처 농촌진흥청

2

한글날의 처음 이름 '가갸날'

한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이에요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 '가갸날'이라고 불렀고 1928년에 '한글날'로 개칭되었어요.

'가갸날'
가갸날



3

10월 25일은 '독도의 날'



독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.

- 독도의 수호신 강치

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.



- 조선의 어부이자 민간외교가 안용복

안용복은 우리땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



*출처 네이버 지식백과사전

2022년 9월 29일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]