



2023 식생활 연간 교육 자료집

배우고 즐기는 영양·식생활 교육

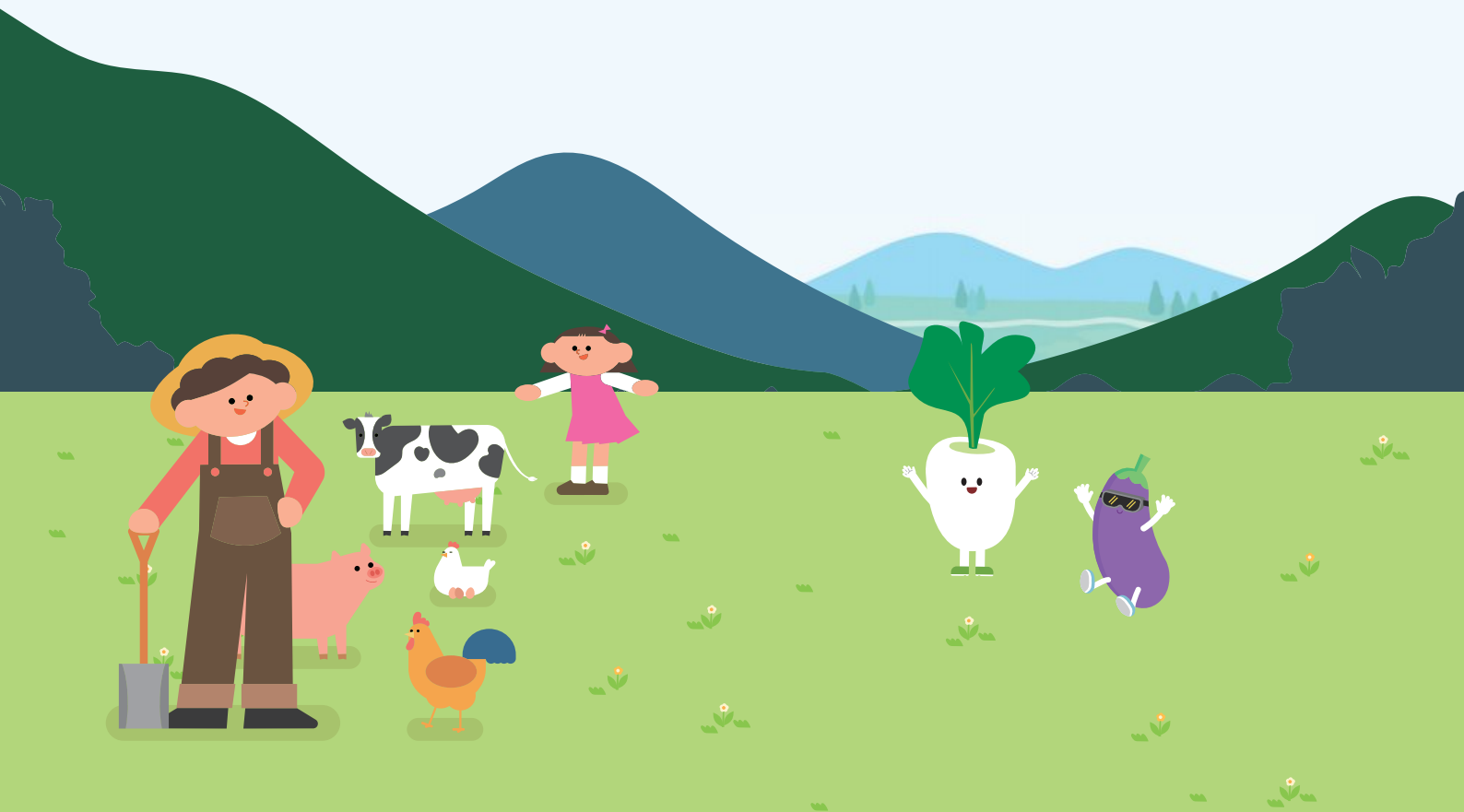


일러두기

최근 우리 사회는 급격한 환경 변화와 함께 다양한 생활문화 및 식문화에 직면하고 있습니다. 기온 변화로 나타난 이상기후 현상과 서구화된 식습관으로 인한 건강 문제들이 점차 늘어나고 있어, 오늘날 학교급식에서의 올바른 식생활 교육은 더욱 중요성을 갖게 되었습니다.

우리 사회의 미래를 준비하는 학생들을 위한 교육과정은 주로 자기 주도적인 삶을 이끌어 나갈 수 있는 능력을 강화하는 데 초점을 맞추고 있습니다. 이와 더불어, 영양교육도 학생들이 건강한 식습관을 자발적으로 형성하고 스스로 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있는 식생활 교육자료가 필요한 시점입니다.

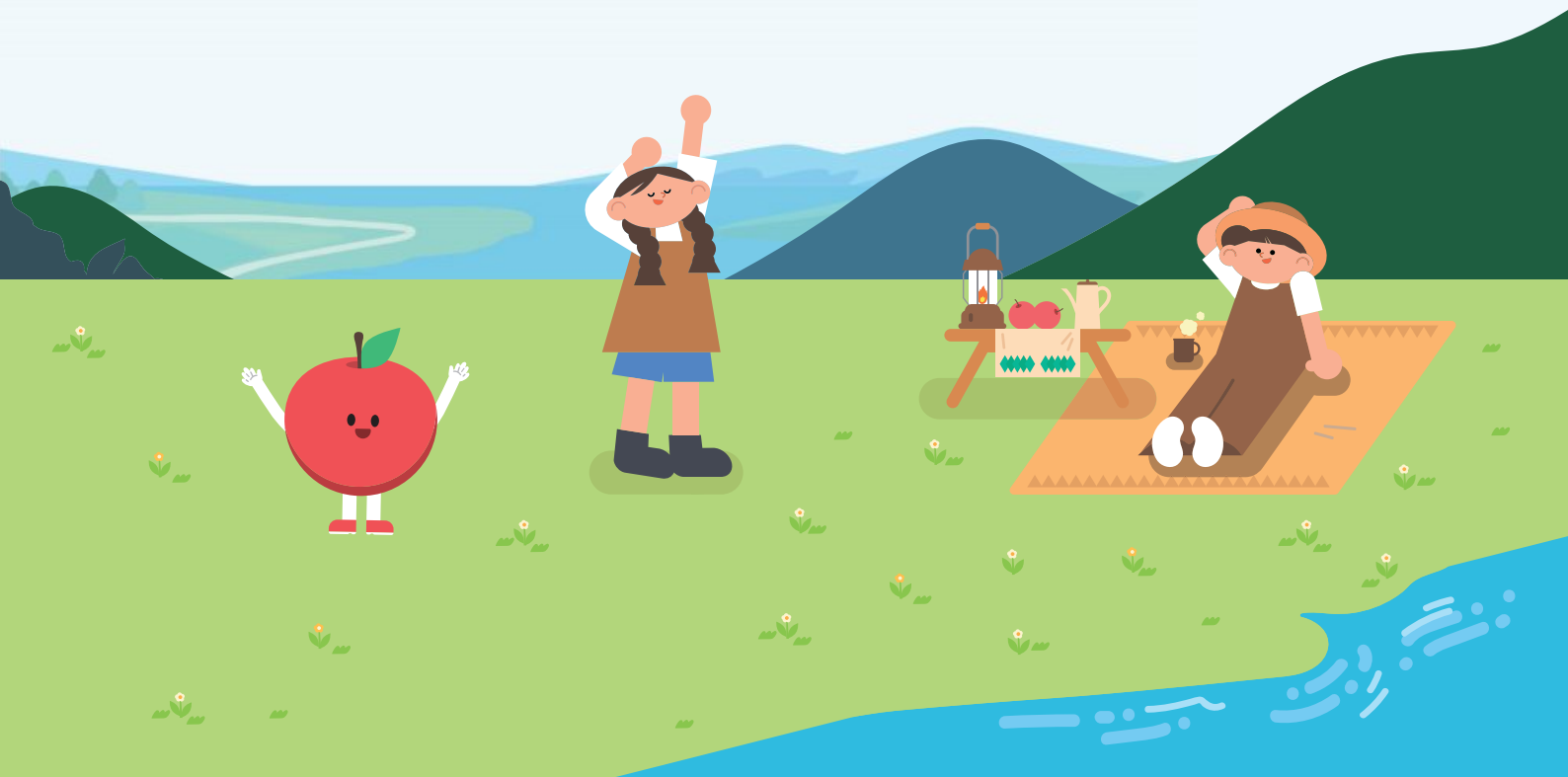
이에 충청남도교육청에서는 교육과정과 조화를 이루는 교육급식을 위해 「2023 식생활 연간 교육 자료집」을 개발하여 보급하게 되었습니다.



해당 자료집은 환경교육, 식습관교육, 계기교육, 다문화교육 등 4가지 핵심 주제를 중심으로 9가지 교육 활동을 담고 있으며, 각 교육 주제별로 운영 계획서, 전문적인 PPT, 활동지 등 다양한 교육 자료가 포함되어 있어 교육 현장에서 손쉽게 사용할 수 있도록 구성되었습니다.

자료에는 각 주제에 맞는 세부 계획이 담긴 운영 계획서와 교실에서 효과적으로 활용 가능한 PPT뿐만 아니라, 영양교육에 활용 가능한 다양한 활동 자료도 포함되어 있습니다. 이를 통해 교육급식이 교실과 식생활교육실을 넘나들며 효과적으로 이루어질 수 있도록 노력하였습니다.

따라서 각 학교에서는 「2023 식생활 연간 교육 자료집」을 적극적으로 활용하여 상황에 맞게 운영하고 교육과정과 연계한 교육급식을 실현하기 위해 노력하고 실천해 주시기 바랍니다.



목차

1 저탄소 GO!

운영 계획	05
도움글	06
[붙임 1] PPT	07
[붙임 2] 게시 자료	09
[붙임 3-1] 붙임딱지 도감	10
[붙임 3-2] 포토카드 도감	12
[붙임 4] 저탄소 GO! 붙임딱지	13
[붙임 5] 저탄소 GO! 포토카드	14
[붙임 6] 가랜드	15

2 얼썬! 우리 젓가락 (樂)

운영 계획	17
도움글	18
[붙임 1] PPT	19
[붙임 2] 올바른 젓가락 사용법 동영상	21
[붙임 3] 여러 나라 젓가락 설명문	22
[붙임 4] 젓가락 자격증 홍보 포스터	23
[붙임 5] 젓가락 자격증	24
[붙임 6] 과일 카드	25

3 편식 Bye 건강 Hi

운영 계획	27
도움글	28
[붙임 1] PPT	29
[붙임 2] 퀴즈 정답지	30
[붙임 3] 편식 예방 나무 열매 맺기 도안	31

4 슬기로운 아침식사

운영 계획	33
도움글	34
[붙임 1] PPT	35
[붙임 2] 아침식사 공모전 포스터	37
[붙임 3] 가정통신문	38

5 소원을 말해봐! 추석

운영 계획	39
도움글	40
[붙임 1] PPT	41
[붙임 2] 달님에게 소원을 보내요 (문제판/정답지)	43
[붙임 3] 추석 가랜드 만들기	44

6 독도 온 더 블록

운영 계획	45
도움글	46
[붙임 1] PPT	47
[붙임 2] 독도의 날 숨은 그림 찾기	48
[붙임 3] 슈~웅 독도 퀴즈 (저학년)	49
[붙임 3] 슈~웅 독도 퀴즈 (고학년)	50

7 사랑해 (海) 바다씨 (Sea)

운영 계획	51
도움글	52
[붙임 1] PPT	53
[붙임 2-1] 나만의 바다(海) 만들기 활동지	54
[붙임 2-2] 수산물 색칠놀이 활동지	55
[붙임 3] 바다 시(Sea)화전	56
[붙임 4] 게시 자료	57
[붙임 5] 가랜드	58

8 김치의 케미 (K-美)

운영 계획	59
도움글	60
[붙임 1] PPT	61
[붙임 2] 게시 자료	62
[붙임 3] 낱말퀴즈	63
[붙임 4] 김치의 날 맞이 정보기	64

9 지구촌음식여행

운영 계획	65
도움글	66
[붙임 1] PPT	67
[붙임 2] 여권 만들기 활동지	72

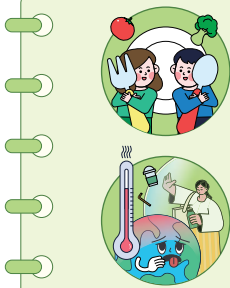


저탄소 GO! 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적



학생 영양·식생활 교육을 통해 건강한 식습관 형성과 자기관리역량 개발



기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육



지구온난화와 기후변화에 적극적으로 대응하는 대응 능력 함양



환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 초록급식 운영

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 교직원
- 3 운영 방침

- 가** 해당 교육주관은 저탄소 초록급식 및 환경교육과 연계하여 운영
- 나** 학생이 저탄소 식재료를 다양하게 섭취해 보는 것을 목표로 지도
- 다** 학생이 급식으로 제공되는 저탄소 식재료를 먹었을 때 강화물을 제공하여, 식재료에 친밀감을 가지고 탄소 저감화에 자발적으로 기여
- 라** 학생의 건강하고 올바른 식습관 형성을 위해 해당 식재료에 알레르기 또는 강한 거부감이 있는 경우 소량만 섭취해 보도록 지도하거나 대체 식재료를 안내
- 마** 과도한 경쟁을 지양하고 알레르기 유병학생의 박탈감을 방지하기 위해 학교 상황에 따라 학급·학년 단위로 운영
- 바** 행사 운영 세부 계획을 교실로 안내하여 담임교사가 미리 지도할 수 있도록 안내[붙임 1]

4 운영 내용

가 저탄소 GO! 운영

아래의 식재료 중 00가지를 골라 기간중 2주간 매일 “00의 날”을 지정하여 해당 식재료를 사용한 요리와 해당 식재료에 대한 정보를 제공[붙임 2]



가지



당근



오이



버섯



브로콜리



파프리카



토마토



단호박



연근



양상추



양파



딸기



사과



참외



단감



배

나 저탄소 GO! 선택 활동 ①

나만의 저탄소 GO! 도감 완성하기

- 참여 학생 개인에게 저탄소 GO! 도감[붙임 3-1] 을 인쇄, 배부
- 「○○의 날」에 지정된 식재료를 먹었을 경우, 해당 식재료 붙임딱지[붙임 4] 제공
- 식재료를 모두 모아 저탄소 GO! 도감 완성
- 9가지 이상의 채소, 과일을 모은 학생은 지구킹 붙임딱지 제공
- 지구킹 붙임딱지는 상품 및 간식 교환권으로 사용 가능

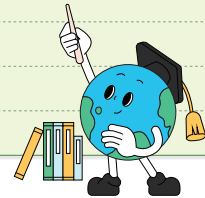
다 저탄소 GO! 선택 활동 ②

저탄소 GO! 포토카드 모으기

- 참여 학생 개인에게 저탄소 GO! 도감[붙임 3-2] 을 인쇄, 배부
- 「○○의 날」지정 식재료를 포함한 해당일의 급식을 남김없이 먹었을 경우, 해당 식재료 포토카드[붙임 5] 제공
- 식재료를 모두 모아 저탄소 GO! 도감 완성
- 모든 포토카드를 모은 학생에게는 지구킹 카드 제공
- 지구킹 카드는 상품 및 간식 교환권으로 사용 가능

4 참고 도서

- 가** [병하섬을 지켜주세요] 이새미, 파란정원
- 나** [탄소 중립으로 지구를 살리자고?] 박재용, 나무를 심는 사람들
- 다** [북극곰에게 냉장고를 보내야겠어] 김현태, 휴먼어린이
- 라** [나무늘보가 사는 숲에서] 아누크 부아로메르 외 1명, 보림
- 마** [쓰레기 행성을 구하라!] 선자은 외 1명, 푸른숲주니어
- 바** [환경과 생태 좀 아는 10대] 최원형 외 1명, 풀빛



4 기대 효과

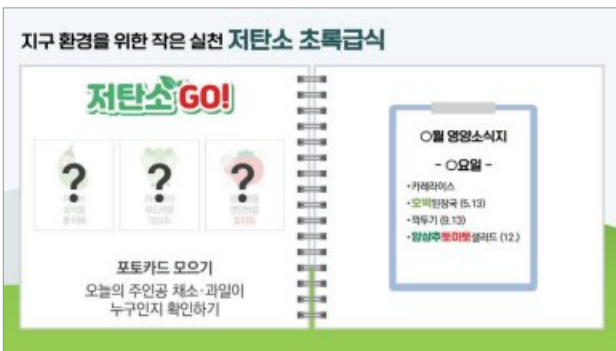
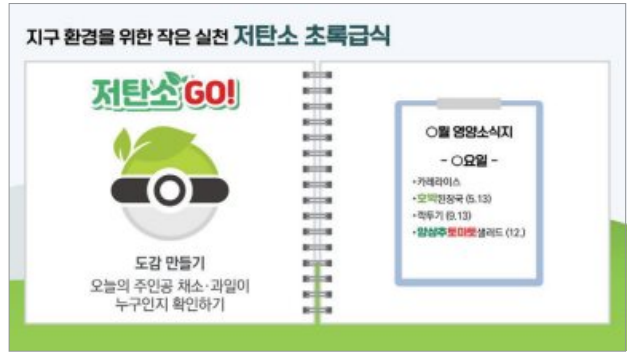
- 식량 생산, 영양, 환경의 측면에서 지속가능성과 관련된 기후변화 대응 영양·식생활 교육 활성화로 교육공동체 인식 개선 도모
- 지속가능한 영양·식생활 교육 활성화를 통해 육류 편향적 식습관 개선 및 올바른 식습관 형성
- 학생 만족도를 고려한 채식 식단 도입과 더불어 저탄소 식생활 실천, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 등 환경운동에 동참하는 교육 급식 실현



저탄소 GO! 운영 계획 도움글

- 1** 저탄소 GO!는 모바일 게임 포켓몬 GO! 및 포켓몬 빵 붙임딱지에서 착안
- 2** 행사 시 채소, 과일의 종류 및 개수는 학교 식단에 맞추어 변경하여 운영 가능
- 3** [붙임 4] 업체 의뢰 또는 원형 라벨지 인쇄
 - 업체 의뢰 가능하며 1,000장 기준(붙임딱지 16종류 1장) 약 60만원
 - * 제작 매수가 많을수록 금액 낮아지므로 인근학교와 공동구매 추천
 - 라벨지 인쇄 시, 품택3639, 장당 4*5 20개 제작 가능 → 서식이 들어지지 않도록 표 크기 등 수정하지 않고 라벨지에 '현재 쪽 인쇄' 하여 사용 권장
- 4** [붙임 4] 포토카드는 플라스틱 재질로 제작 시 인터넷 기준 장당 1,100원 또는 120g A4 용지 인쇄하여 사용 가능
- 5** 상품으로는 붙임딱지 앨범, 50개 10,000원 가량인 탐로더 또는 10,000원 가량의 탐로더 바인더, 간식 교환권 제공 가능하며 학교 재량에 맞게 자율적으로 선정
- 6** 포토카드 등에 흥미가 없는 학생의 행사 참여를 위해 지구킹 캐릭터 활용하여 간식 교환권으로 사용할 수 있게 활용

붙임 1 PPT



붙임1 PPT

지구 환경을 위한 작은 실천 저탄소 초록급식

아래의 식재료가 급식 시간에 등장할 거예요

건강해지는 발효도 거지까지	녹황색 채소의 왕? 당근	피망대인의 외려면 오리	울퉁한 식감이 매력적인 버섯	미오르는 K-식재료 브로콜리	미묘하지만 청순하다	땅콩만큼 영양만큼 두려움	미나는 호박을 물어대
편평의 어린 보물 연근	아삭아삭 부드러운 양상추	겨울 아나고 빨기 사과	과일 중에 오뎅 마인 사과	빠른 친구 달걀	단단히 그려 단감-기	이 레가 네 배나	까도 까도 영자

지구 환경을 위한 작은 실천 저탄소 초록급식

즐거운 **저탄소GO!** 모으기

주의사항 확인하고 시작해요



알레르기

해당 식재료가 알레르기가 있는 경우
다른 종류의 채소 과일로 대체 가능



제품 상품

채소·과일을 다 오온 학생은
자구량을 받아 간식 또는 상품으로 교환



붙임 2 게시 자료

건강해지는 방법도 가지가지



가지의 보라색 색소 안토시아닌

강력한 항산화제로 암을 예방하고 콜레스테롤을 감소

녹황색 채소의 왕? 당근!



당근에 많은 카로틴&비타민A

카로틴은 암을 예방하고 만성피로를 완화
비타민A는 눈이 피곤해지는 것을 예방

피부미인이 되려면 오이



오이에 많은 수분&비타민C

풍부한 수분으로 갈증 해소 가능
비타민C로 화사한 피부와 피로 해소 가능

즐거워 식감이 매력적인 버섯



버섯에 많은 에르고스테롤

면역력 증가, 암세포 증식 억제
체내 나트륨 배출

떠오르는 K-식재료 브로콜리



레몬의 2배, 감자의 7배 칼슘&비타민C

항산화 물질도 풍부해 노화와 암, 심장병 등 심인병을 예방

파프리카 청춘이다



노란색 파프리카에 많은 플라보노이드

튼튼한 혈관 벽 형성

방울방울 영양방울 토마토



토마토의 붉은 색소 리코펜

강력한 항산화 작용
항암과 노화 방지

미녀는 호박을 좋아해



호박의 비타민A&루테인

비타민A는 노화를 늦추고 탄력을 높여 부기제거에 효과적
루테인은 피부미용과 시력 보호

연꽃의 하얀보물 연근



연근에 많은 탄닌&비타민C

탄닌은 출혈과 통증을 멎게 하고 염증 진정 효과
비타민C는 피부미용과 피로 회복

아삭아삭 부드러운 양상추



양상추에 풍부한 식이섬유

칼로리가 낮아 다이어트에 효과적
줄기 속 우윳빛 유막에 포함된 알칼로이드 성분이 신장 안정 및 불면증 치료

겨울 아니고 봄! 딸기



딸기는 원래 봄이 제철

비닐하우스에서 난방으로 자라는 겨울딸기는 탄소 발생량이 많아 재배인 봄에 먹는 것을 추천

과일 중에 으뜸 미인 사과



사과에 풍부한 칼륨&펙틴

칼륨은 고혈압 예방
펙틴은 콜레스테롤 배출 촉진

멜론 친구 참외



참외에 많은 칼륨&비타민C

칼륨이 많아 이뇨작용을 촉진
비타민C가 많아 미백, 노화 방지
우리 몸의 유해균을 없애 식중독 예방 가능

단감이 그리 단감?



단감의 비타민C&탄닌

비타민C는 피부와 눈 건강 유지, 감기 예방
탄닌은 면역력 강화에 도움

이 배가 네 배나?



배의 루테오린

효능기 질환 예방
소화요소가 풍부해 기를진 음식 섭취 후 후식으로 먹으면 소화에 도움

까도 까도 양파



양파에 많은 퀘르세틴

혈관 수축 감소
육류와 함께 섭취 시 혈액을 맑게 하는 효과

붙임 3-1 저탄소 GO! 붙임딱지 도감 (앞)

1. 저탄소 생활 실천을 위한 저탄소 생활 실천 가이드를 제작합니다.
 2. 저탄소 생활 실천을 위한 저탄소 생활 실천 가이드를 제작합니다.
 3. 저탄소 생활 실천을 위한 저탄소 생활 실천 가이드를 제작합니다.
 4. 저탄소 생활 실천을 위한 저탄소 생활 실천 가이드를 제작합니다.

저탄소 생활 실천을 위한
 저탄소 생활 실천을 위한
 저탄소 생활 실천을 위한

저탄소 생활 실천을 위한
 저탄소 생활 실천을 위한
 저탄소 생활 실천을 위한

저탄소 생활 실천을 위한
 저탄소 생활 실천을 위한
 저탄소 생활 실천을 위한

저탄소 생활 실천을 위한 저탄소 생활 실천 가이드

저탄소 GO!



함께 해요! 나와 지구를 위한 환경교육급식!
 저탄소GO 스티커로 이루어진 도감을 완성하고
 지구킹 스티커를 받아보세요.

푸른별 아름다운
 지구

붙임 3-1 저탄소 GO! 붙임딱지 도감 (뒤)



건강해지는 방법도
가지가지



녹황색 채소의 왕?
당근



피부미인이 되려면
오이



졸깃한 식감이 매력적인
버섯



떠오르는 K-식재료
브로콜리



파프리카
청춘이다



방울방울 영양방울
토마토



미녀는 호박을
좋아해



연꽃의 하얀 보물
연근



아삭아삭 부드러운
양상추



겨울 아니고 봄!
딸기



과일 중에 으뜸 미인
사과



메론 친구
참외



단감이
그리 단감~?



이 배가
네 배냐



까도 까도
양파

2L

붙임 3-2 저탄소 GO! 포토카드 도감 (뒤)

저탄소 초록급식 도감 만들기

건강해지는 방법도
가지가지

녹황색 채소의 왕?
당근

피부미인이 되려면
오이

쫄깃한 식감이 매력적인
버섯

떠오르는 K-식재료
브로콜리

파프리카
청춘이다

방울방울 영양방울
토마토

미녀는 호박을
좋아해

연꽃의 하얀 보물
연근

아삭아삭 부드러운
양상추

겨울 아늑하고 봄!
딸기

과일 중에 으뜸 미인
사과

메론 친구
참외

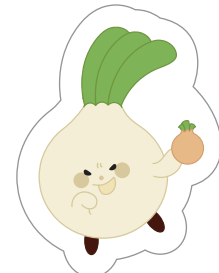
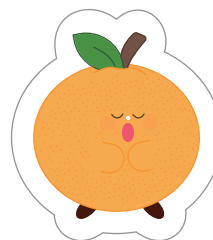
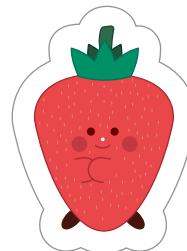
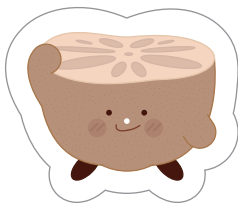
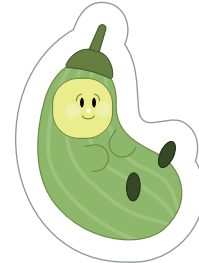
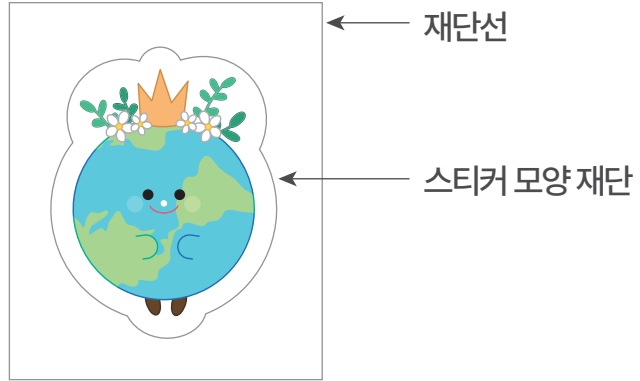
단감이
그리 단감~?

이 배가
네 배냐












까도 까도
양파

붙임 4 저탄소 GO! 붙임딱지

17개 캐릭터 붙임딱지는
우측처럼 캐릭터 한개씩
개별 재단



붙임 5 저탄소 GO! 포토카드

 <p>건강해지는 방법도 가지가지</p>	<p>가지의 효능</p> <p>안토시아닌 강력한 항산화제로 암을 예방하고 콜레스테롤을 감소</p>	 <p>녹황색 채소의 왕? 당근!</p>	<p>당근의 효능</p> <p>카로틴 암을 예방하고 만성피로를 완화</p> <p>비타민A 눈이 피곤해지는 것을 예방</p>	 <p>피부미인이 되려면 오이</p>	<p>오이의 효능</p> <p>수분 갈증 해소 가능</p> <p>비타민C 화사한 피부와 피로 해소 가능</p>
 <p>즐거워지는 매력적인 버섯</p>	<p>버섯의 효능</p> <p>에르고스테롤 면역력 증가, 암세포 증식을 억제 체내 나트륨 배출</p>	 <p>떠오르는 K-식재료 브로콜리</p>	<p>브로콜리의 효능</p> <p>칼슘&비타민C 항산화 물질도 풍부해 노화와 암, 심장병 등 성인병을 예방</p>	 <p>파프리카 청춘이다</p>	<p>파프리카의 효능</p> <p>철분 (초록 파프리카) 빈혈 예방</p> <p>플라보노이드 (노란 파프리카) 튼튼한 혈관 벽 형성</p> <p>비타민C&비타민E (빨강 파프리카) 노화 방지와 면역력 강화</p>
 <p>방울방울 영양방울 토마토</p>	<p>토마토의 효능</p> <p>리코펜 강력한 항산화 작용 항암과 노화 방지</p>	 <p>미녀는 호박을 좋아해</p>	<p>호박의 효능</p> <p>비타민A 노화를 늦추고 탄력을 높여 부기제거에 효과적</p> <p>루테인 피부미용과 시력 보호</p>	 <p>연꽃의 하얀 보물 연근</p>	<p>연근의 효능</p> <p>탄닌 출혈과 통증을 멎게 하고 염증 진정 효과</p> <p>비타민 C 피부미용과 피로회복</p>
 <p>아삭아삭 부드러운 양상추</p>	<p>양상추의 효능</p> <p>식이섬유 칼로리가 낮아 다이어트에 효과적 줄기 속 우윳빛 유액에 포함된 알카로이드 성분이 신경 안정 및 불면증 치료</p>	 <p>겨울 애니고 봄! 딸기</p>	<p>딸기의 효능</p> <p>봄이 제철 비닐하우스에서 난방으로 자라는 겨울딸기는 탄소 발생량이 많아 제철인 봄에 먹는 것을 추천</p>	 <p>과일 중에 으뜸 미인 사과</p>	<p>사과의 효능</p> <p>칼륨 고혈압 예방</p> <p>펙틴 콜레스테롤 흡수와 배출 촉진</p>
 <p>매운 친구 참외</p>	<p>참외의 효능</p> <p>칼륨 이뇨작용을 촉진</p> <p>비타민C 미백, 노화 방지 우리 몸의 유해균을 없애 식중독 예방 가능</p>	 <p>단감이 그리 단감~?</p>	<p>단감의 효능</p> <p>비타민C 피부와 눈 건강 유지, 감기 예방</p> <p>탄닌 면역력 강화에 도움</p>	 <p>이 배가 네 배냐</p>	<p>배의 효능</p> <p>루테오린 호흡기 질환 예방 소화요소가 풍부해 기름진 음식 섭취 후 후식으로 먹으면 소화에 좋음</p>
 <p>까도 까도 양파</p>	<p>양파의 효능</p> <p>퀘르세틴 혈압 수치 감소 육류와 함께 섭취 시 혈액을 맑게 하는 효과</p>	 <p>지구킹</p>	<p>지구킹</p> <p>채소·과일을 다 먹고 지구 지키기에 함께 해 줘서 고마워요!</p> <p>지구킹 카드로 상품을 교환하세요</p>		

붙임 6 가랜드

지

구

를

지

키

는

저

탄

소

G

O

!

O

O

의

날

MEMO




A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

얼썬! 우리 젓가락(樂) 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>올바른 젓가락 사용법을 익혀 바른 식사 예절 실천 함양</p>	 <p>올바른 젓가락 사용을 통해 집중력, 창의력, 지각력을 향상시키고 소근육의 균형적인 발달 증진</p>	 <p>학교 교육과정인 체육대회, 축제 등과 연계한 젓가락 경진대회 실시</p>
---	--	---

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 교직원
- 3 운영 내용

가 영양수업

- 교과 및 창의적체험활동 영양 수업 시간에 영양교사가 직접 교육
- 젓가락을 올바르게 사용해요 ppt 교육 자료[붙임 1]를 활용하여 수업

나 담임교사와 함께하는 젓가락 교육

- 조회 시간에 올바른 젓가락 사용법 동영상 시청[붙임 2]
- 점심시간에 올바른 젓가락 사용법 실천할 수 있게 안내

다 선택 교육 활동 ①

젓가락 전시

- 식생활교육실 메뉴보드에 올바른 젓가락 사용법 영상[붙임 2] 게시
- 테이블에 한국, 중국, 일본 젓가락을 설명문[붙임 3]과 함께 전시
- 다양한 물건을 준비하여 여러 나라 젓가락으로 집어볼 수 있게 안내 (예: 땅콩, 검은콩, 지우개, 품퐁이 등)

라 선택 교육 활동 ②

체육대회, 축제 등과 연계한 젓가락 경진대회

- 체육대회, 축제 등 젓가락 경진대회 부스를 마련
- 경진대회 참여를 희망하는 학생들을 대상으로 실시
- 학년 군으로 수준을 나누어 준비

예시

- ① 1,2학년 30초 동안 올바른 젓가락질로 품퐁이 가장 많이 옮긴 순
- ② 3,4학년 30초 동안 올바른 젓가락질로 검은콩 가장 많이 옮긴 순
- ③ 5,6학년 30초 동안 올바른 젓가락질로 쌀 가장 많이 옮긴 순

- 학년별 1, 2, 3등을 뽑고 시상

마 선택 교육 활동 ③


레벨 업! 젓가락 자격증

- 레벨 업! 젓가락 자격증 홍보 포스터[붙임 4]를 게시하여 홍보
- 젓가락 자격증 참여를 희망자를 받아 진행
- 사전 테스트를 진행한 후 급수에 맞는 자격증[붙임 5] 배부

예시

- ① 1급: 바른 자세로 30초 동안 검은콩 30개 옮기기
- ② 2급: 30초 동안 검은콩 20개 옮기기
- ③ 3급: 30초 동안 검은콩 10개 옮기기

- 레벨 업! 데이를 정해 다음 도전 날짜를 정한 후 가정에서 연습할 수 있도록 동영상 QR코드[붙임 2]를 안내
- 레벨 업! 데이에 테스트를 진행한 후 승급한 학생에게 급수에 맞는 자격증으로 교체



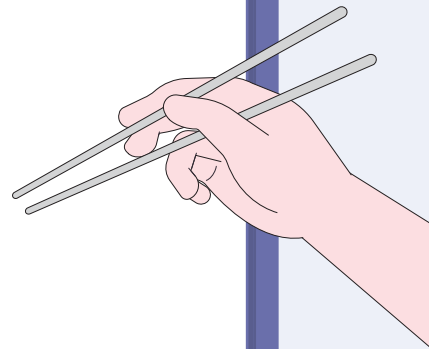
4 기대 효과

- 우리나라 전통 식문화인 젓가락 사용법을 익혀 조상들의 얼에 대한 인식 고취
- 올바른 젓가락 사용법을 통한 신체적, 정신적 균형 발달 유도
- 학교 교육과정의 체육대회, 축제 등과 연계한 교육 활동으로 교육 급식 실현

얼썬! 우리 젓가락(樂) 운영 계획 도움글

1 영양 수업 지도안

활동명	젓가락을 올바르게 사용해요.	교육 대상	초등학생
차시	1차시		
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> • 우리나라의 전통 식문화를 말할 수 있다. • 젓가락을 바르게 사용할 수 있다. 		
학습 전개	생각열기 • 우리나라와 다른 나라의 식사 방법 비교해 보기		
	전 개 • 우리나라 젓가락의 역사와 특징 알아보기 • 다른 나라 젓가락의 특징 알아보기 • 젓가락질을 바르게 해야 하는 이유 알아보기		
	활동 1 • 올바른 젓가락 사용법 익히기 동영상 시청 후 직접 젓가락을 가지고 연습해 본다.		
학습 전개	활동 2 • 젓가락 보드게임		
	보드게임 방법		
	<ol style="list-style-type: none"> 1 4명이 책상을 모아 모둠을 만든다. 2 다양한 과일 모양 지우개를 담은 바구니와 과일 카드를 모둠별로 나눠준다. 3 과일 카드를 모듬원이 똑같이 나눠 갖고 카드를 뒤집어 놓는다. 4 모듬원 동시에 카드 1장을 뒤집어 과일 모양이 나오게 한다. 5 과일 카드 그림과 같은 과일 모양의 지우개*를 젓가락으로 먼저 집어서 가지고 오는 사람이 승리한다. 6 총 여러 번 게임을 한 후 모듬에서 가장 많이 우승한 학생에게 시상한다. 		
지도 시 유의사항	정 리 • 다짐문을 함께 읽으며 마무리		
	• 준비물 : 젓가락, 과일 모양 지우개(학교별 구입), 과일 카드[붙임 6]		
	• 게임 운영 횟수와 시상품은 학교 상황에 맞춰 정한다. 예시 게임 5회 진행 가장 많이 우승한 학생에게 과일 모양 지우개를 시상품으로 제공 • 시간이 부족한 경우 수업내용을 변경하여 운영한다.		



*과일 모양 지우개는 포털사이트에 '과일 모양 지우개 24세트' 검색 후 구매하여 사용

2 선택 교육 활동 2 젓가락 경진대회

- 평가 기준은 학교 상황에 맞게 운영

3 선택 교육 활동 3 레벨 업! 젓가락 자격증

- 급수 기준은 학교 상황에 맞게 운영
- 자격증은 원하는 크기로 인쇄하여 사용

붙임 1 PPT

우리 젓가락 올바르게 사용해요!

다른 나라는 어떻게 식사를 할까요?

<p>인도 오른손을 이용해 음식을 먹음</p>	<p>미국 포크와 나이프를 사용해 음식을 먹음</p>	<p>일본 자신의 밥그릇을 들고 젓가락을 사용해 음식을 먹음</p>
--------------------------------------	--	--

우리나라는 어떻게 식사를 할까요?

우리나라는 **손가락과 젓가락**을 사용해서 식사를 함

학습목표

오늘의 학습목표를 큰소리로 읽어봐요!

1. 우리나라의 전통식문화를 말할 수 있다
2. 젓가락을 바르게 사용할 수 있다

우리나라 젓가락의 역사

Q. 언제부터 젓가락을 사용했을까요?

1971년 충청남도 공주에 있는 백제 무령왕릉에서 청동 수저가 발굴됨 이를 통해 수저 문화는 천년 넘게 이어져오고 있는 우리나라 전통식문화라는 것을 알 수 있음

백제 무령왕릉 청동 수저

우리나라 젓가락의 특징

젓가락의 **아랫부분**은 둥그란 모양의 금속 젓가락 작고 미끄러운 음식을 쉽게 집을 수 있도록 만들

젓가락의 **윗부분**은 나무 모양의 금속 젓가락 젓가락을 집었을 때 손이 편하도록 만들

조상님의 지혜가 담긴 완벽한 모양의 젓가락

다른 나라 젓가락의 특징 - 일본

손잡이 부분은 굵고 끝은 뾰족한 나무젓가락

일본은 밥, 국, 반찬을 사람마다 따로따로 담아 먹는 식문화를 갖고 있고, 그릇을 들고 먹기 때문에 젓가락이 짧음 또한 생선을 많이 먹는 나라이기 때문에 가시를 발라 내기 쉽도록 끝이 뾰족한 젓가락을 사용

다른 나라 젓가락의 특징 - 중국

길고 끝이 뾰족한 플라스틱이나 나무젓가락

중국은 한 상에 둘러앉아 음식을 덜어 먹는 식문화를 가지고 있어 멀리 있는 음식을 집어먹기 위해 젓가락이 아주 길 기름기가 많은 음식을 잘 집을 수 있도록 끝이 뾰족한 젓가락을 사용

젓가락을 바르게 사용해야 하는 이유

- 01 올바른 전통식문화를 이어 나가야 하기 때문**
젓가락은 천년 넘게 이어온 우리나라 전통식문화임 우리나라의 전통식문화를 올바르게 배워 이어나가야 함
- 02 올바른 젓가락질은 두뇌발달을 도와주기 때문**
젓가락을 통한 손가락의 움직임은 뇌의 전반적인 부분에 영향을 줌 특히 뇌에 운동감각, 피부감각을 담당하는 부분이 활성화됨

올바른 젓가락 사용법을 함께 알아보기

올바른 젓가락 사용법을 함께 알아볼까요?

Let's Go!

붙임1 PPT

젓가락 보드게임 <게임방법>

4명이 책상을 붙여 모듬을 만든다	과일 모양 지우개가 들어있는 바구니, 과일카드를 선생님께 받는다	지우개 바꾸니는 책상 가운데에 놓는다
과일카드는 똑같이 나눠 갖고 그림이 보이지 않게 놓는다	게임 시작과 동시에 내 카드 1장을 뒤집어 그림이 보이게 한다	내 카드에 나온 과일 모양 지우개를 젓가락으로 먼저 집어 오는 사람이 승리!

주의사항! 소리를 지르지 마세요

다짐하기

나는 우리나라 전통식문화인 젓가락을 올바르게 사용할 것을 다짐합니다

우리 젓가락 올바르게 사용해요!

목차 2

올바른 젓가락 사용법 동영상

올바른 젓가락 사용법 함께 알아보기



·뚝한 젓가락
올바른 사용법

올바른 젓가락 사용법 함께 알아보까요?

Let's Go!



제3부 3 여러 나라 젓가락 설명문



한국
젓가락의 특징

한국 젓가락은 원부반은 네모 모양, 아랫부분은 둥그란 모양의 금속젓가락
우리나라는 수저를 함께 사용하는 것이 특징
젓가락을 집었을 때 손이 편하고
적고 미끄러운 음식을 쉽게 집올 수 있도록
원반형 모양의 젓가락을 만들어 사용



중국
젓가락의 특징

중국 젓가락은 길고 끝이 뾰족한
플라스틱이나 나무젓가락
중국은 한 상에 둘러앉아 음식을 덜어먹는
식문화를 가지고 있어 멀리 있는 음식을 집어먹기 위해
젓가락이 아주 길고, 기쁨기쁨은 음식을
잘 집올 수 있도록 끝이 뾰족한 젓가락을 사용



일본
젓가락의 특징

일본 젓가락은 손잡이 부분은 굵고
끝은 뾰족한 나무 젓가락
일본은 밥, 국, 반찬을 시림이다 따로 담겨 먹는
식문화를 가지고 있고 그릇을 들고 먹기 때문에 젓가락이 짧음
또한 생선살 많이 먹는 나라이기 때문에
거시를 빌려내기 원도 끝이 뾰족한 젓가락을 사용

붙임 4 젓가락 자격증 홍보 포스터

**젓가락자격증
도전자모집**

모집 기간: 0월 00일 ~ 0월 00일 | 도전 장소: 식생활교육실

모 집 대 상 : 도전하고 싶은 친구들
레벨 업! 데이 : 0월 00일 / 0월 00일 / 0월 00일 / 0월 00일

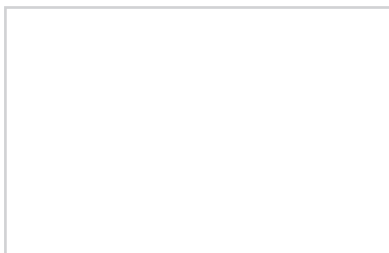
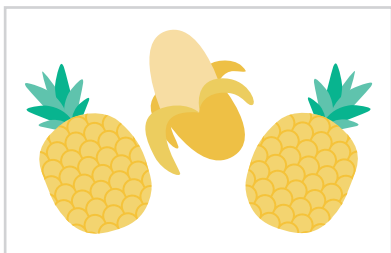
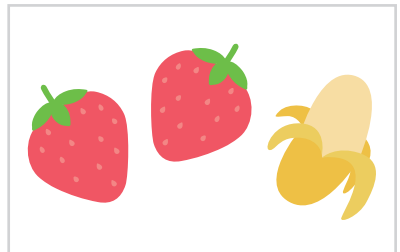
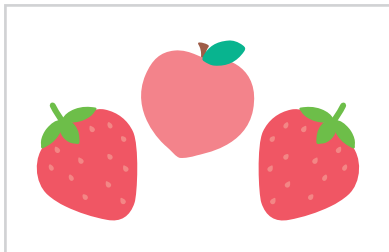
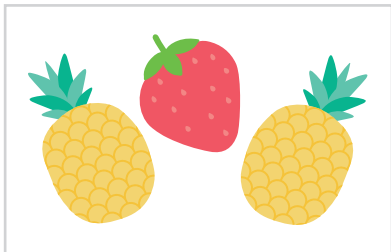
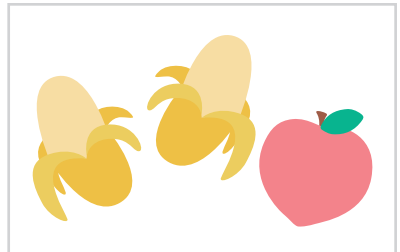
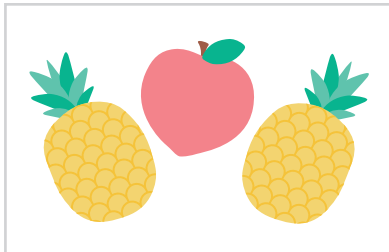
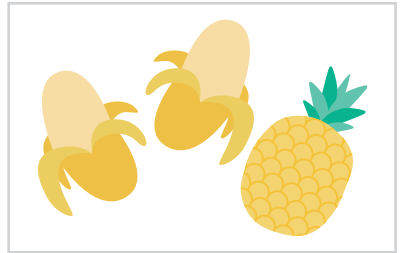
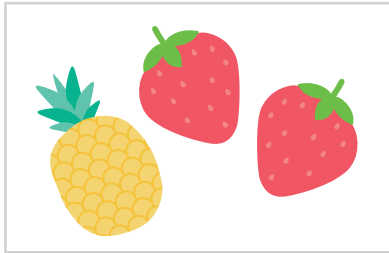
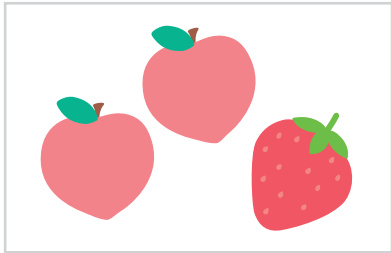
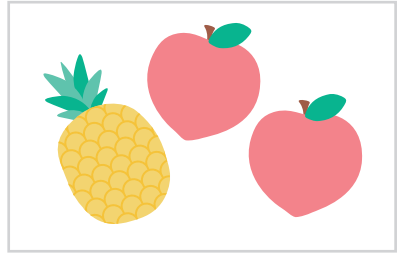
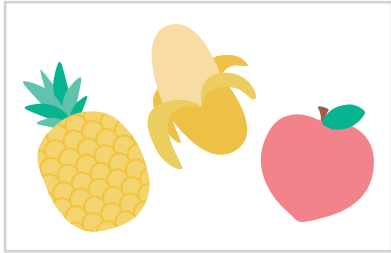
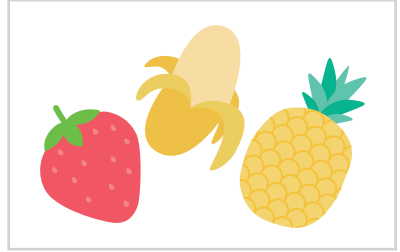
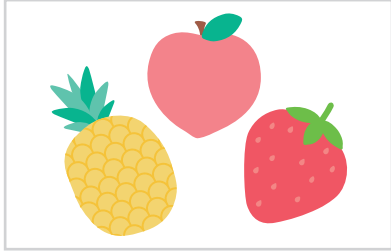
1급	바른 자세로 30초 동안 검은콩 30개 옮기기	2급	바른 자세로 30초 동안 검은콩 20개 옮기기	3급	바른 자세로 30초 동안 검은콩 10개 옮기기
-----------	---------------------------------	-----------	---------------------------------	-----------	---------------------------------

QR코드를 입력하여
올바른 젓가락 사용법을 확인하세요

붙임 5 젓가락 자격증



놀이 6 과일 카드



저탄소 GO!

일쑤! 우리 텃거리(樂)

팬식 Bye 건강 Hi

슬기로운 아침 식사

소원을 말해봐! 추석

독도는 더블록

사랑해(海) 바다씨(Sea)

김치의 케미

지구촌음식여행

MEMO




A large rectangular area with a dashed horizontal line for writing.

편식 Bye 건강 Hi 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>편식 예방 영양 관리로 학생의 올바른 식사 선택 능력 배양과 생활 속 실천 능력 강화</p>	 <p>적합한 영양 관리 기준 준수와 균형 잡힌 식사 제공을 통해 성장기 학생의 건강증진</p>	 <p>가정과 학교가 연계하는 식습관 교육을 통해 편식 예방 교육의 효과 극대화</p>
--	--	---

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 학부모, 교직원
- 3 운영 내용

<p>가 편식 예방 교실 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> • 편식 교육자료 교실 안내 담임교사 지도 편식 예방 ppt 교육[붙임 1] <p>나 편식 예방 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식생활교육실 편식 예방 ppt 자료 게시[붙임 1] <p>다 선택 교육 활동 ①</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;">나는 급식 영양장! (숨은 식재료 이름 찾기 퀴즈 이벤트)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 편식하는 식재료를 선정하여 급식 메뉴에 반영 • 교사는 급식 메뉴에 제공된 메뉴와 관련된 퀴즈 제공[붙임 1] <p>예시 오늘 '비빔밥' 메뉴에 사용된 버섯 이름은 무엇일까요? 오늘 '당평채' 메뉴에 들어 있는 식재료 명을 세 가지 이상 쓰세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 학생들은 급식을 먹은 후 오늘 문제의 답을 정답지[붙임 2]에 작성 후 정답함(건의함 등)에 넣기 • 교사는 정답을 맞힌 친구들에게 소정의 상품 제공 </div>	<p>라 선택 교육 활동 ②</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;">편식 예방 나무 열매 맺기 (편식 예방 도서 읽고 소감문 작성)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 편식 관련 도서 선정·구매 • 편식 예방 도서 교실 배포 또는 식생활교육실에 비치 • 소감문 작성(열매 모양 포스트잇) • 편식 예방 나무 열매 맺기 • 식생활교육실에 편식 예방 나무 비치 후 소감문 붙이기[붙임 3] • 편식 안 하고 골고루 먹기 실천 다짐 </div>
--	---

4 참고도서

- | |
|---|
| 가 [난 토마토 절대 안 먹어], 로렌차일드, 국민서관 |
| 나 [고루고루 골고루 얹! 편식 탈출], 김은중, 아르볼 |
| 다 [나도 편식할 거야], 유은실, 사계절 |
| 라 [브로콜리지만 사랑받고 싶어], 별다름·달다름, 키다리 |
| 마 [삼총사 편식 나라 탈출 소동], 이서윤, 풀빛 |

4 기대 효과

- 편식 예방 영양·식생활 교육 활성화로 교육공동체 인식 개선 도모
- 개인의 편향적 식습관 개선으로 지속가능한 바른 식생활 습관 정립

편식 Bye 건강 Hi 운영 계획 도움글

1 선택 교육 활동 1 나는 급식 명탐정!

- ppt 교육자료 뒷부분 퀴즈 작성 가능한 슬라이드 확인
- 퀴즈 작성 후 메뉴보드 또는 게시판 게시

2 선택 교육 활동 2 편식 예방 나무 열매 맺기

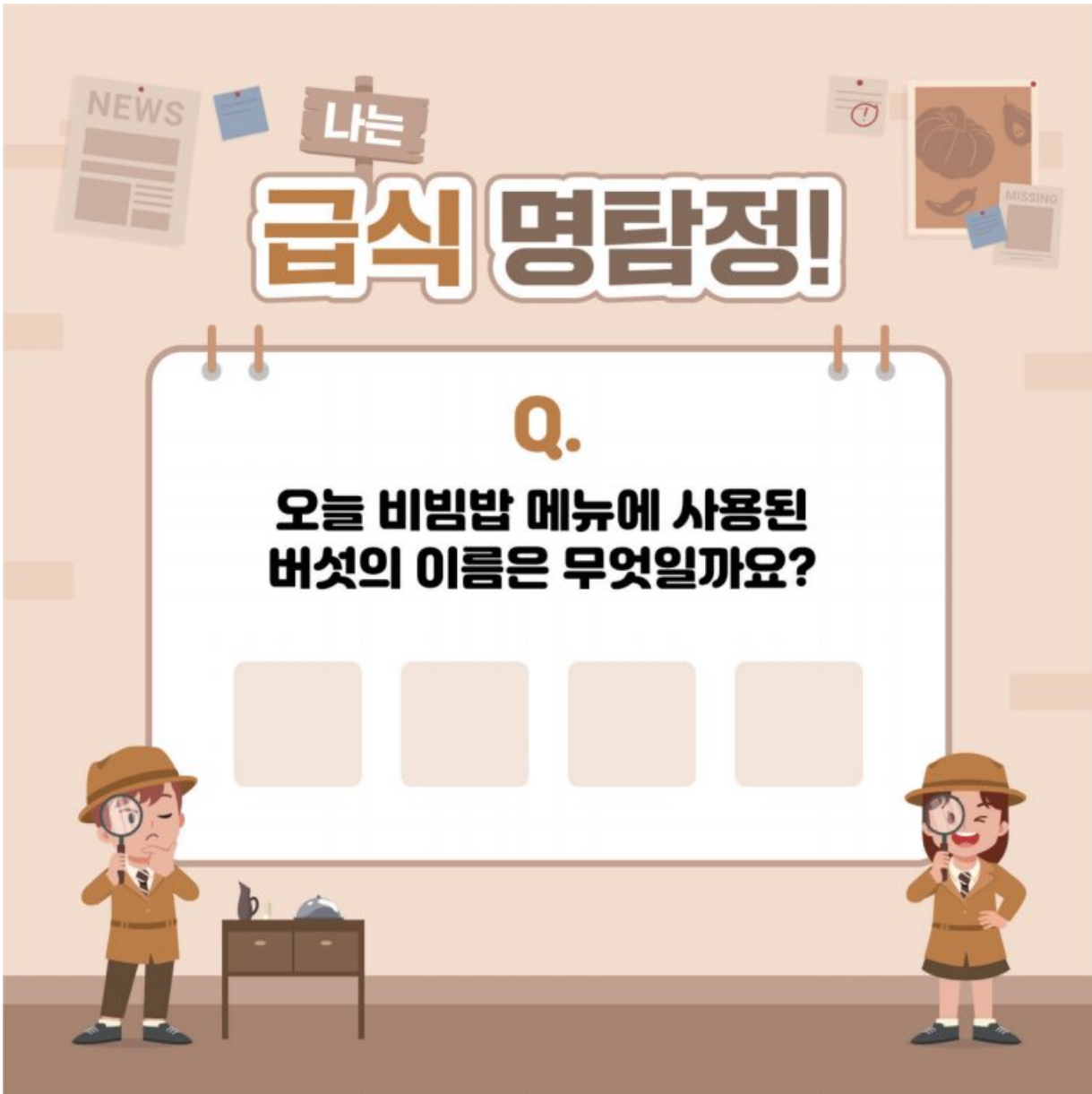
- ppt 교육자료 뒷부분 편식 예방 나무 열매 맺기 게시용 슬라이드 확인

붙임 1 PPT



저틴소 GO!
열썬 우리 쟁기락(樂)
편식 Bye 건강 Hi
슬기로운 아침 식사
소원을 말해봐! 추석
독도는 더블북
사랑해(海) 바다씨(Sea)
김치의 캐미
지구촌음식여행

붙임 2 퀴즈 정답지



붙임 3 편식 예방 나무 열매 맺기 도안



편식 예방 나무
열매 맺기

MEMO

A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dashed lines for writing notes.

즐거로운 아침식사 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>아침식사의 중요성에 대한 인식 제고로 바람직한 식생활 실천</p>	 <p>아침식사 실천으로 건강한 삶의 기본 틀 마련</p>	 <p>아침식사 교육을 통해 학습 능력 향상과 건강증진·올바른 식생활 습관 형성에 기여</p>
---	---	---

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 학부모, 교직원
- 3 운영 내용

가 즐거로운 아침식사 교육주간

- 1 즐거로운 아침식사 교육 자료 식생활교육실 게시[붙임 1]
 - 아침 조희시간(교실), 점심시간(식생활교육실)을 통한 아침식사의 중요성 교육
 - 각 교실과 식생활교육실 자료 게시, 학교 누리집, 가정통신문 안내 등

나 아침식사 사진 공모전[붙임 2]

- 1 제출 기간 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 2 투표 기간 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 3 운영 방법 가정통신문을 통한 아침식사 사진 공모전 안내
파일 또는 사진으로 영양교사에게 E-mail 제출
행복, 웃음, 감동 등 가족이 함께 공유하는 마음 담은 아침식사 사진으로 분류
공모 사진 게시판 게시 및 스티커 투표 시행
- 4 수상자 시상

가	기	간 : 0000.00.00. ~ 0000.00.00. (공모전 사진 수합 이후)
나	운영내용	: 득표 순위에 따라 상품 증정 공모전 결과 게시: 게시판, 학교 누리집 등

4 기대 효과

- 성장기 올바른 식습관 함양으로 평생 건강증진 및 유지 도모
- 집중력 향상 및 학습 증진, 활기차고 즐거운 학교생활
- 가정에서의 아침식사 중요성 인식 제고 및 식생활 변화 유도

2023 슬기로운 아침식사 운영 계획 도움글

1 슬기로운 아침식사 교육주간 운영과 영양수업 연계

- 균형 잡힌 식생활(식품구성 자전거), 탄소중립 식생활(저탄소 지역 식재료, 채식 중심) 등 영양·환경 교육과 연계하여 아침식사 시 섭취하면 좋은 음식, 식재료에 대한 지식 습득

2 슬기로운 아침식사 사진 공모전

- 학급 규모가 작은 경우 참가자 전원 대상으로 천연 수세미 등 증정 가능
- 학급 규모가 큰 경우에는 운영 경비를 고려하여 조절 필요

3 사진 공모전이 부담스러운 학교는 가족 릴레이 필사로 운영

- 아침식사나 바람직한 식생활과 관련된 도서 한 가지를 선정하여 자유 형식으로 '가족 릴레이 필사'를 운영하고 제출 가정에 소정의 상품 증정

붙임 1 PPT



붙임1 PPT

아침식사, 어떻게 먹는 게 좋을까?

아침식사를 어떻게 먹어야 건강하게 먹을 수 있을까요?

밥을 먹어야 건강하게 먹을 수 있어요!
과일이어!
고고추 섭취해야 해요!

아침식사, 어떻게 먹는 게 좋을까?

탄수화물은 복합당질 식품으로 섭취해요

식이성유소를 충분히 섭취해요

비타민, 무기질을 풍부하게 섭취해요

아침식사, 어떻게 먹는 게 좋을까?

간단하지만 영양 풍부한 그런 아침식사 없을까요?

당연히 있죠~ 이제부터 선생님이 어떻게 먹는 것이 좋은지 알려줄게요

밥으로 구성된 아침식사

김치, 무기질, 비타민
나물 무침, 무기질, 비타민

찬밥, 탄수화물
된장국, 단백질, 무기질, 비타민
생선구이, 단백질

죽(떡)으로 구성된 아침식사

죽, 탄수화물
떡, 탄수화물
씨리얼, 탄수화물
요거트, 무기질, 비타민
과일, 무기질, 비타민

빵으로 구성된 아침식사

빵, 탄수화물
샐러드, 무기질, 비타민
견과류, 불포화지방
우유, 단백질

아침식사를 하면 좋은 점

집중력 향상
대장 운동, 변비 비켜!
치아 튼튼, 몸 튼튼!

'아침식사' 사진 공모전

맛있어! 건강해! 즐거워!
다양한 공정한 당일 아침식사의 모습을 사진으로 남겨주세요!

공모기간: 9월 10일 ~ 10월 10일
접수기간: 09:00 ~ 18:00
최종심판: 10월 15일
공표일: 10월 20일

아침식사 사진 공모전도 기대해 주세요!

블임 2 아침식사 공모전 포스터

아침식사 사진 공모전

공모 분야 행복, 웃음, 감동 등 마음이 담긴 아침식사 사진

제출 기간 00.00. ~ 00.00.

투표 기간 00.00. ~ 00.00.

제출 방법 이메일 제출

수상자 시상 00.00. 식생활교육실



맛있어! 건강해! 즐거워!

다양한 감정의 아침식사를 사진으로 담아주세요

붙임 3 가정통신문

교 무 실 000-0000	슬기로운 아침식사 사진 공모전 안내	교장 000
행 정 실 000-0000		교감 000
식생활교육실 000-0000		담당 000

보호자님 안녕하십니까? 가정에 늘 건강과 행운이 가득하시길 기원합니다.
 본교에서는 ‘슬기로운 아침식사’라는 주제로 교육주간을 운영하고 사진 공모전을 개최하고자 합니다.
 참여를 원하시는 보호자님께서서는 아래 내용을 참고하시어 00월 00일(금)까지 이메일로
 제출하여 주시기 바랍니다.

1. ‘슬기로운 아침식사’ 교육주간 운영 안내

- 가. 운영 기간 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 나. 운영 시간 영양 수업 시간, 정규 수업 시작 전, 점심 식사 시간 등
- 다. 운영 내용 교육 자료 교실 및 식생활교육실 게시(학생·전교직원 대상)

2. ‘슬기로운 아침식사’ 사진 공모전 운영 안내

- 가. 공모 분야 행복, 웃음, 감동 등 마음이 담긴 아침 식사 또는 가족이 함께
아침 밥상에 둘러앉아 아침 식사를 하는 장면
- 나. 제출 기간 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 다. 제출 방법 원본 파일 혹은 사진 제출, 영양교사 E-mail 12345@naver.com

3. ‘슬기로운 아침식사’ 투표 안내

- 가. 작품 게시 식생활관리실 게시판
- 나. 작품 투표 담임교사가 스티커 배부 후 투표 실시
- 다. 투표 기간 0000.00.00. ~ 0000.00.00.

4. ‘슬기로운 아침식사’ 수상작 시상 안내

- 가. 수상작 발표 0000.00.00. 식생활교육실, 총 10 작품 선정
- 나. 수상작 상품 친환경 주방 용품, 지역산 식재료 등 환경친화적인 상품으로
출품자 전원에게 ‘친환경 수세미’ 증정




0000.00.00.
0000학교장

소원을 말해보! 추석 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>학교급식으로 추석 명절 식단 제공뿐만 아니라 교육 활동을 통해 전통 음식에 대한 관심 및 이해도 증대</p>	 <p>우리나라 추석 전통음식의 특징과 우수성을 알고 자긍심 갖기</p>	 <p>계기교육을 통해 우리나라 전통음식을 계승 및 전통음식을 통한 올바른 식습관 형성</p>
---	---	---

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 학부모, 교직원
- 3 운영 내용

<p>가 전통 음식 식단표 반영</p> <ul style="list-style-type: none"> • 추석 전통 음식을 월간식단표에 계획하고 표시 <p>나 담임교사와 함께하는 전통 음식 PPT 교육[붙임 1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 교실에서 조회 시간 등을 활용하여 추석 전통 음식 PPT 교육 	<p>다 선택 교육 활동 ①</p> <p style="text-align: center;">달님에게 소원을 보내요 [붙임 2]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전통음식 관련 OX 퀴즈 게시 • 퀴즈 정답을 적어 제출 	<p>라 선택 교육 활동 ②</p> <p style="text-align: center;">추석 가랜드 만들기 [붙임 3]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 한 명당 한 장씩 꾸미기 • 추석 덕담 한마디 작성 • 한 글자씩 완성된 종이를 이어 붙여서 '풍요로운 한가위 보내세요' 글씨 완성 • 식생활교육실에 가랜드 게시
--	---	--

4 기대 효과

- 전통 식문화 교육을 통하여 전통 음식에 관한 관심과 만족도 증가
- 인스턴트에 길들여진 학생들이 우리 전통 음식을 통해 건강한 식습관 형성
- 학교급식과 연계하여 우리나라 명절 추석 음식에 대한 전통 식문화 계승

소원을 말해봐! 추석 운영 계획 도움글

1 달님에게 소원을 보내요[붙임 2]

- [붙임 2] 퀴즈 정답을 확인
- 활동지 답을 맞힌 학생들에게 상품 증정 또는 먹고 싶은 음식을 함께 적어서 제출하여 식단으로 반영

2 추석 가랜드 만들기[붙임 3]

- 추석 관련 다양한 문구로 수정하여 활용 ('더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라' 등)
- 가랜드 크기는 학교 상황에 맞게 모아 찍기 등을 이용하여 자유롭게 사용

붙임 1 PPT



붙임1 PPT

원형음식 05
햇과일과 햇곡식

추석 전통음식 알아보기



사과 배 감 대추 밥

가을에는 다양한 햇과일과 햇곡식들을 추수



아래 문제를 풀어 비밀번호를 찾아주세요

<input type="checkbox"/> 토란국은 소화를 도와주는 효능이 뛰어난 추석 전통음식이다	<input type="checkbox"/> 추석에는 보름달이 온다	<input type="checkbox"/> 단호박은 삶아 한입씩만 먹는다
<input type="checkbox"/> 가을 햇과일로 배, 사과, 배나이가 있다	<input type="checkbox"/> 식혜는 소화를 도와 갈이 현충유목 좋다	<input type="checkbox"/> 가을에는 다양한 햇과일과 햇곡식들을 추수한다
<input type="checkbox"/> 추석 음식은 맛있게 먹으면 OK이다	<input type="checkbox"/> 추석 대표 음식은 박국이다	<input type="checkbox"/> 송편은 송이를 넣고 찰떡이면 맛이 더 좋다

1 OX퀴즈를 풀어 정답이 O인 문제를 찾는다
2 정답이 O인 문제의 번호를 모양이 같은 자물쇠에 적는다

추석 가랜드 만들기

1. 풍이를 받은 후 글자를 예쁘게 꾸며주세요
2. 추석 덕담 한마디를 작성해주세요

풍요로운

한가위보내세요

붙임 2 달님에게 소원을 보내요(문제판/정답지)



아래 문제를 풀어 비밀번호를 찾아주세요.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 토란국은 소화를 도와주는 토란이 들어간 추석 전통음식이다	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 추석에는 보름달이 뜬다	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 단오는 순우리말로 한가위라고 한다
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 가을 햇과일로 배, 사과, 바나나가 있다	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 식혜는 소화를 도와 많이 먹을수록 좋다	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 가을에는 다양한 햇과일과 햇곡식들을 추수한다
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 추석 음식은 맛있게 먹으면 0Kcal이다	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 추석 대표 음식은 떡국이다	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X 송편은 솔잎을 넣고 함께 찌면 맛과 향이 더 좋다

- OX퀴즈를 풀어 정답이 0인 문제를 찾는다 학년 반
- 정답이 0인 문제의 번호를 모양이 같은 자물쇠에 적는다 이름 : _____

비밀번호 :

붙임 3 추석 가랜드 만들기



독도 온 더 블록 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>지역 특산물의 우수성을 알리고 특산물을 활용한 학교급식 제공으로 교육 급식 실현</p>	 <p>식생활교육과 연계한 활동을 통해 직접적인 영양교육</p>	 <p>독도(울릉도)의 지리적 특산물에 대한 이해를 바탕으로 영토주권 의식 함양</p>
---	--	---

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생
- 3 운영 내용

가 독도의 날 교육자료 안내 • 독도의 날 교육자료 ppt 교실로 안내[붙임 1] 담임교사 지도	
나 선택 교육 활동 ① 숨은 그림 찾기 • 독도의 날 교육자료 ppt[붙임 1] 식생활교육실에 게시 • 교육자료를 본 후 숨은 그림 찾기[붙임 2] 활동 후 제출 • 식생활교육실에 활동지 게시	다 선택 교육 활동 ② 슈~옹 독도 퀴즈 • 슈~옹 독도 퀴즈 화면을 메뉴보드 재생[붙임 3] [붙임 4] • 빠르게 지나가는 독도와 관련된 단어를 보고 정답 제출 • 정답을 맞힌 친구들에게 소정의 상품 제공

4 기대 효과

- 독도와 울릉도의 지역 식재료에 대한 올바른 이해로 우리 영토에 대한 친밀감 상승
- 다양한 우리 영토 식재료 이해 교육으로 편향적인 식습관을 개선하고 농수산물에 대한 인식 고취

독도 온 더 블록 운영 계획 도움글

1 독도 온 더 블록은 방송 프로그램 유퀴즈 온 더 블록을 착안해 다양한 독도 퀴즈를 풀어보는 선택 활동

2 슈~웅 독도 퀴즈

- 저학년, 고학년 수준으로 구분되어 있으며, 단어 수정하여 사용 가능
- 퀴즈 정답 보상: 독도 연필, 독도 엽서, 독도 거울 등

3 PPT를 동영상으로 변환하여 메뉴보드 게시 가능

- 파일→내보내기→비디오 만들기

볼임 1 PPT



붙임 2 독도의 날 숨은 그림 찾기

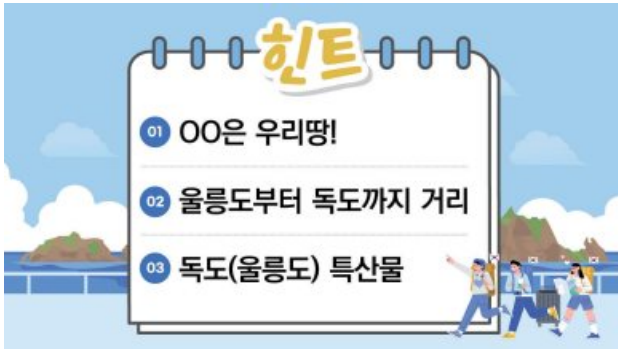


독도야 사랑해! 독도에 사는 친구들을 찾아주세요

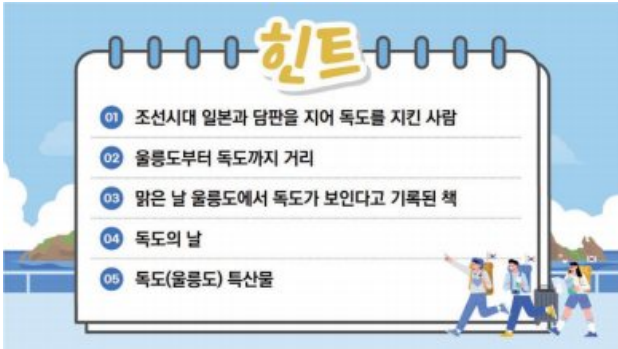
학년 반 이름:

-  오징어
-  독도새우[도둑새우]
-  마갈라
-  대구
-  명이나물
-  부지깽이
-  미역취
-  귀소

붙임 3 슈~웅 독도 퀴즈 (저학년)



붙임 3 슈~웅 독도 퀴즈 (고학년)



사랑해(海) 바다씨(Sea) 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>수산물의 우수성 및 친환경 시대의 수산물의 긍정적 역할 이해</p>	 <p>수산물 소비를 통한 건강한 식습관 형성</p>	 <p>수산물 이해 교육을 통해 수산물에 대한 거부감 감소 및 선호도 향상</p>
--	--	--

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 교직원
- 3 운영 내용

<p>가 선택 교육 활동 ①</p> <p>나만의 바다(海) 꾸미기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 바닷속 활동지 식생활교육실에 게시[붙임 2-1] • 수산물 메뉴를 다 먹은 학생에게 수산물 색칠 놀이 활동지 제공[붙임 2-2] • 수산물 활동지 자유롭게 구성 • 꾸민 수산물 활동지를 바다에 붙여 나만의 바다(海) 구성 • 수산물 교육자료를 메뉴와 함께 게시[붙임 4] 	<p>나 선택 교육 활동 ②</p> <p>바다 씨(Sea)화전</p> <ul style="list-style-type: none"> • 학교에서 제공되는 수산물이나 본인이 좋아하는 수산물 선정 • 선정된 수산물을 먹고 느낀 소감이나 수산물을 먹었을 때 드는 다양한 기분을 표현 • 느낀 소감과 다양한 기분을 활동지에 시나 그림으로 표현하고 제출 • 반별이나 학년별 시상 후 시상된 자료를 식생활교육실에 게시
--	---

4 기대 효과

- 친환경 시대 적용 가능한 수산물 인식 개선 도모
- 지속가능한 수산물 교육 활성화를 통해 육류 편향적 식습관 개선 및 올바른 식습관 형성
- 학생 만족도를 고려한 수산물 식단 도입과 더불어 저탄소 식생활 실천, 친환경 운동에 동참하는 교육 급식 실현

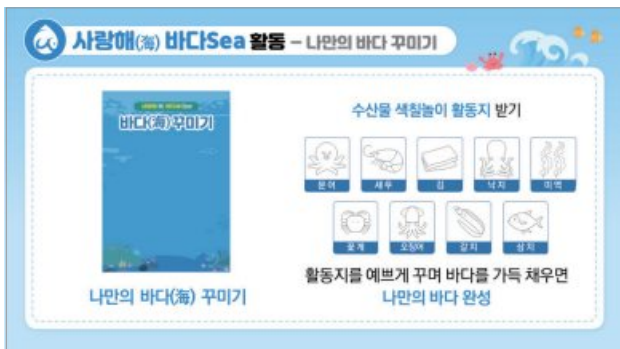
사랑해(海) 바다씨(Sea) 운영 계획 도움글

1 필환경 - 반드시 필(必)과 환경의 합성어로, '필수로 환경을 생각해야 한다.'라는 의미

2 나만의 바다(海) 꾸미기

- 빈 바다와 수산물 활동지는 벨크로 짝짜이를 활용하여 학생들이 붙였다 떼었다 할 수 있게 운영 가능
- 바다는 개인별, 반별, 학년별 학교 상황에 맞게 운영
- 운영 범위에 따라 개인별 A4, 반별 A3, 학년별 플로터 인쇄 등 구분 사용

붙임 1 PPT



붙임 2-1 나만의 바다(海) 만들기 활동지



붙임 2-2 수산물 색칠놀이 활동지

내가 좋아하는 수산물을 꾸미고 오려 바다를 채워주세요

				
문어	새우	김	낙지	
				
미역	꽃게	오징어	갈치	삼치

내가 좋아하는 수산물을 꾸미고 오려 바다를 채워주세요

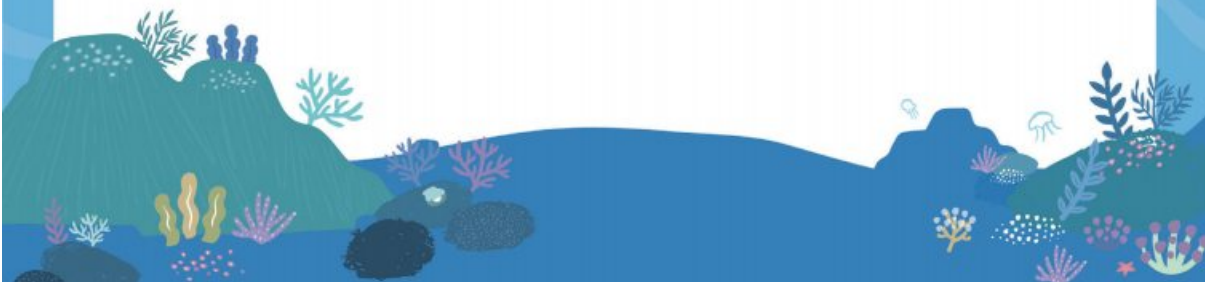
				
문어	새우	김	낙지	
				
미역	꽃게	오징어	갈치	삼치

붙임 3 바다 시(Sea)화전

사랑해(海) 바다시(Sea)

학년 반 번호

이름



붙임 4 게시 자료

서해안의 보물

새우



새우의 효능

갑각류 중에서도 가장 많은 사랑을 받는 새우는 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 다양한 영양소가 풍부하게 함유

- 타우린 - 콜레스테롤 억제
- 아르기닌 - 심장효로운 분비
- 아연 - 면역력 증진
- 키토산 - 튼튼한 뼈 건강

동부권 친구

삼치



삼치의 효능

삼치에 함유된 DHA는 두뇌발달을 돕고 기억력을 증진시켜 성장기 아동에게 적합
비타민D 함량이 높아 뼈 성장에 도움

은빛진란한 그대

갈치



갈치의 효능

단백질 함량이 높고 지방은 적은 갈치 특히 어린이 성장발달에 도움되는 필수 아미노산이 풍부하게 함유

진숙한 친구

오징어



오징어의 효능

소화 및 흡수가 잘 되는 오징어는 비타민D, 타우린, 아연, DHA, EPA가 풍부하여 성장기 아동에게 좋은 단백질 식품

흔들하게 짝잔

꽃게



꽃게의 효능

지방이 적고 단백질이 풍부한 꽃게 칼슘과 각종 아미노산, 비타민이 많아 청소년들의 성장에 도움
풍부한 키토산이 노화를 방지

산모의 월임푸드

미역



미역의 효능

칼슘이 풍부한 미역은 예로부터 산모 건강 회복 1등 공신
저지방 저지방 식품으로 다이어트에 좋고
풍부한 식이섬유소가 변비를 예방

쓰러진 소도 벌떡!

낙지



낙지의 효능

칼슘의 흡수를 돕는 낙지는 다양한 무기질과 단백 구성하는 아미노산의 집합체로 어린이의 성장에 도움

K-푸드 대표주자

김



김의 효능

해조류 중 단백질 함유량이 높은 김 식이섬유소가 많아 성인병 예방
비타민K의 다량 함유로 눈건강 증진

볼임 5 가랜드



김치의 케미(K-美) 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적

 <p>전통음식에 대한 올바른 인식으로 전통 식문화 계승·발전</p>	 <p>학생들에게 김치의 영양적 가치와 중요성을 강조하여 건강하고 바람직한 식습관 형성</p>	 <p>전통음식의 이해 교육을 통해 김치에 대한 거부감 감소 및 선호도 향상</p>
---	---	---

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 교직원
- 3 운영 내용

<p>가 김치의 날 교육자료 배부[붙임 1]</p> <p>나 다양한 종류의 김치 전시(김치 전시회) • 다양한 종류의 김치들을 담아 포스터와 함께 식생활교육실에 전시[붙임 2]</p> <p>다 선택 교육 활동 ①</p> <p style="text-align: center;">김치 낱말 퀴즈</p> <ul style="list-style-type: none"> • 김치 전시회 이후 전교생을 대상으로 자유롭게 운영 • 나누어준 낱말 퀴즈[붙임 3]를 작성하여 식생활교육실 제출 	<p>라 선택 교육 활동 ②</p> <p style="text-align: center;">김치의 날 맞이 장을 보아요!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 배추김치를 만들 때 필요한 식재료 찾기[붙임 4] • 필요한 식재료를 자른 후 풀을 사용하여 장바구니에 부착 • 장을 본 식재료를 담아 활동지 제출 후 식생활교육실 전시
--	--

4 기대 효과

- 지속가능한 전통 발효식품(김치) 교육 활성화를 통해 육류 편향적 식습관 개선 및 올바른 식습관 형성
- 학생 만족도를 고려한 전통 발효식품(김치)의 식단 도입과 더불어 저탄소 식생활 실천 저탄소 초록급식에 동참하는 교육 급식 실현

김치의 케미(K-美) 운영 계획 도움글

1 김치의 날 안내자료[붙임 1] 배포 시 교내 메신저 이용하여 각 교실로 배포

2 김치의 날 안내자료[붙임 1] 식생활교육실 게시 시 이미지 파일로 업로드

3 김치 전시회는 각각의 김치 안내서를 인쇄 후 김치 게시에 사용

4 선택 교육 활동 1

- 추첨을 통해 상품을 제공하기, 식단 반영하기 등 강화물을 선택적으로 제공할 수 있음
- 서식은 각 교실로 전송하여 원하는 학생들을 참여하도록 하거나 식생활교육실에 용지를 배치하여 활용 가능
- 서식 인쇄 시 두 쪽 모아 찍기(A5 인쇄) 또는 학교 사정에 따라 용지 크기 변경하여 운영할 수 있음

5 선택 교육 활동 2

- [붙임 4]장바구니를 모아서 볼 수 있도록 식생활교육실에 전시

붙임 1 PPT



볼임 2 **게시 자료**

배추김치

배추를 씻어 소금에 절인 후 무채, 고춧가루, 찹쌀, 미나리 등으로 만든 양념소를 잎 사이에 채운 김치

깍두기

깍둑썰기로 썬 무, 실파, 미나리 또는 연한 무장, 배추 속대를 섞어 양념을 넣어 넣어 버무린 김치

총각김치

무칭에 달린 총각무를 잘여 멸치젓과 고춧가루를 넣어 지한 맛이 나게 한 찹국 김치 무칭이 길게 늘어져 있는 생김새가 총각의 머리와 같다고 해서 붙여진 이름

동치미

무를 통째로 또는 썰어서 배추, 파, 식힌 고추, 생강, 배를 넣어 만든 풀김치 국물이 시원하고 깔끔하기 때문에 겨울철 동치미국수나 동치미냉면으로 즐겨먹음

오이소박이

오이소박이는 오이에 '십(十)'자 모양으로 칼집을 넣어 소금에 절인 다음 부추, 마늘, 고춧가루 등을 넣어 버무린 소름 오이 사이에 넣어 담근 김치

얼무김치

고춧가루, 마늘, 생강 등과 참깨 풀을 섞은 양념을 잘여진 얼무에 가볍게 끼얹어 섞고 국물을 넉넉히 하여 만든 김치로 여름철 시원하게 즐겨 먹는 김치

갯김치

상상한 것을 잘여 고춧가루, 멸치젓, 파, 마늘, 생강 다진 것으로 양념을 한 김치 갯은 푸른색과 보라색이 있는데 보라색이 향이 더 진하고 매운

파김치

파를 잘여 담은 김치로 멸치젓, 고춧가루, 참깨 풀을 섞어 놓은 양념에 생강과 마늘을 섞고 파를 버무린 김치

백김치

고춧가루를 넣지 않고 무채, 배, 팥, 찹, 대추, 식이섬유, 표고 등으로 소를 만들어 배추잎의 사이사이에 채워서 국물을 넉넉히 부어 익힌 김치

붙임 3 낱말퀴즈

- 김치의 날 11. 22. 이벤트! -

김치 낱말퀴즈^Q

학년
반
이름

			2 발				
			호		5 김	치	의
1 전	통	음	식				
			품		3 파		
					4 김	장	
	6 김				치		
7 갈	치	젓					3 배
	냉						추
	장						김
	8 고	춧	가	루		10 동	치
							미

- 1 시골이나 고장에서 전통적으로 내려오는 음식
- 2 김치, 된장, 청국장처럼 유익한 균이 번식하여 오랜 기간 보관할 수 있는 식품
- 3 열치즈국에 파를 절여 담근 김치
- 4 겨울부터 봄까지 먹기 위한 김치를 입동(立冬) 전후에 한 번에 많이 담가두는 일
- 5 김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 제정된 법정기념일로 11월 22일이다
- 6 김치보관을 목적으로 만들어진 냉장고
- 7 은색의 긴 바다 물고기로 만든 젓갈로 남부 지방에서 김치를 담글 때 사용하는 젓갈 중 하나
- 8 김치에 넣는 주요 재료 중 하나로 붉은빛이 강하고 매운맛이 난다
- 9 한국인이 가장 많이 먹는 김치 종류
- 10 무를 통째로 넣어 만든 물김치로 겨울철 별미로 먹는 김치의 종류



왼쪽 번호에 알맞은 낱말을 채워 낱말 퀴즈를 완성해 보세요.

- 김치의 날 11. 22. 이벤트! -

김치 낱말퀴즈^Q

학년
반
이름

			2 발				
			호		5		
1			식				
			품		3		
					4		
	6						
7 갈	치	젓					9
	8					10	

- 1 시골이나 고장에서 전통적으로 내려오는 음식
- 2 김치, 된장, 청국장처럼 유익한 균이 번식하여 오랜 기간 보관할 수 있는 식품
- 3 열치즈국에 파를 절여 담근 김치
- 4 겨울부터 봄까지 먹기 위한 김치를 입동(立冬) 전후에 한 번에 많이 담가두는 일
- 5 김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 제정된 법정기념일로 11월 22일이다
- 6 김치보관을 목적으로 만들어진 냉장고
- 7 은색의 긴 바다 물고기로 만든 젓갈로 남부 지방에서 김치를 담글 때 사용하는 젓갈 중 하나
- 8 김치에 넣는 주요 재료 중 하나로 붉은빛이 강하고 매운맛이 난다
- 9 한국인이 가장 많이 먹는 김치 종류
- 10 무를 통째로 넣어 만든 물김치로 겨울철 별미로 먹는 김치의 종류



왼쪽 번호에 알맞은 낱말을 채워 낱말 퀴즈를 완성해 보세요.

붙임 4 김치의 날 맞이 장보기

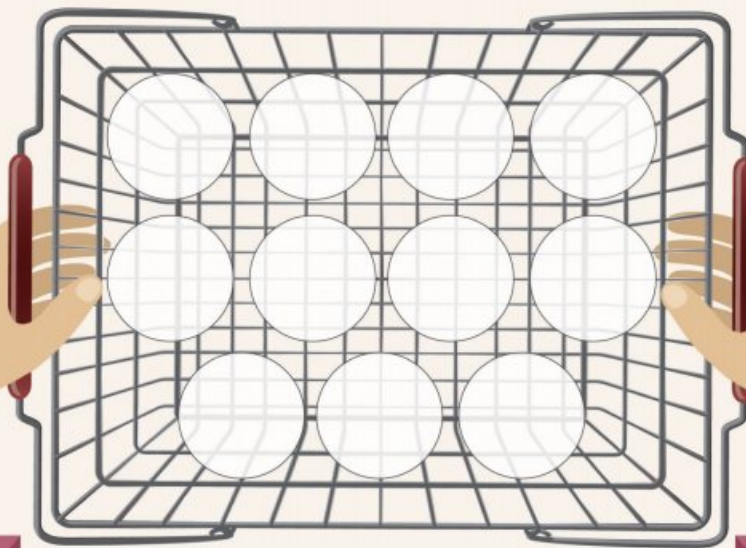
김치의 날 맞이 장을 보아요!

김치의 날을 맞이하여 장을 보러 왔어요.
배추김치를 만들 때 필요한 재료 11가지를 고른 후 가위로 잘라 장바구니에 풀로 붙여주세요.



학년 반 이름

김치의 날 맞이 장을 보아요!



우리나라 전통음식 김치! 잘 먹겠습니다~^o^

지구촌 음식 여행 운영 계획

1 근거

- 학교급식법 제3조 (국가·지방자치단체의 임무)
- 학교급식법시행령 제8조 (영양교사의 직무)
- 학교급식법시행규칙 제5조 (학교급식의 영양관리기준 등)
- 식생활교육지원법 제26조 (학교에서의 식생활 교육)
- 충청남도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원에 관한 조례 (2022.12.30.)

2 목적



여러 나라의 음식문화에 대해
알아보고 그 나라의 음식을
직접 체험하며 세계 음식 문화 이해



상호문화이해교육의 필요성에
폭넓은 공감대 형성과 다른 나라 문화 이해
교육과정 적극 참여



학교급식에 새롭고 다양한 먹거리를
접하는 즐거운 체험을 통해
수요자의 관심과 만족도 증대

3 세부 계획

- 1 기간 : 0000.00.00. ~ 0000.00.00.
- 2 대상 : 학생, 교직원
- 3 운영 방침

- 가** 해당 교육주관은 다문화교육주관과 연계하여 운영 가능
- 나** 다양한 국가별 음식을 접하고 다른 나라 문화를 이해하는 것을 목표
- 다** 급식으로 제공되는 국가별 음식을 먹고 기록장(여권)에 도장을 받는 강화를 제공하여,
다문화 이해에 자발적으로 참여할 수 있도록 유도
- 라** 간단한 인사말을 공부하고 각 국가에 대해 친밀감을 가질 수 있는 기회 제공

4 운영 내용

가 지구촌 음식 여행 운영

구분	주요 내용
체험 식단 구성	<ul style="list-style-type: none"> • '지구촌 음식 여행' 가능한 식단 구성 • 영양 소식이 월간 식단 안내
지구촌 음식 체험 계기교육	<ul style="list-style-type: none"> • 교육자료 게시: 각 교실 및 식생활교육실 자료 게시, 학교 누리집 안내 등 [붙임 1]
지구촌 음식 여행	<ul style="list-style-type: none"> • '지구촌 음식 여행' 기록장(여권) 만들기 [붙임 3]

나 국가별 식단(예시)

국가명	추천시기	적용 식단	국가명	추천시기	적용 식단
베트남	3월	쌀국수, 짜조, 나시고령볶음밥	스페인	9월	빠에야, 추로스, 보요아사도
인도	4월	커리&난, 탄두리치킨, 요거트라시	이탈리아	10월	빠네, 프리타타, 피자
일본	5월	돈코츠 라멘, 오꼬노미야키	멕시코	11월	멕시칸볶음밥, 타코, 퀘사디아
중국	6월	마파두부, 짜사이무침	미국	12월	시저샐러드, 프라이드치킨, 햄버거
러시아	7월	블룸, 사슬릭, 보르쉬			

다 기록장(여권) 만들기

1 교실

- 기록장(여권) 만들기 활동지[붙임 2]와 만드는 방법 교실 안내
- 각 교실에서 자유롭게 대표 음식 적기, 색칠하기 등 기록장(여권)을 꾸미기
- 담임교사는 안내된 ppt[붙임 1] 활용하여 국가별 인사말 교육
- 인사말 슬라이드 말풍선 클릭 시 해당 언어 음성 파일 재생 가능

2 식생활교육실

- 제공된 식단을 다 먹고 해당 국가 언어로 '잘 먹었습니다' 또는 '안녕하세요' 등 외친 후 기록장(여권)에 출입국 심사 도장 받기
- 식생활교육실 메인보드 활용하여 국가별 인사말을 게시

4 기대 효과

- 학교급식에 새롭고 다양한 음식 문화 체험을 통하여 수요자의 긍정적 평가와 지속적인 운영으로 급식에 대한 관심과 만족도 증가
- 다양한 세계 음식을 접하며 새로운 것에 대한 거부감은 낮추고 열린 마음과 수용적 태도 함양
- 학교교육과정의 국제이해교육, 다문화교육을 식생활교육과 연계 교육하여 상호 바람직한 교육

2023 '지구촌 음식 여행' 운영 계획 도움글

- 1 운영 시기와 나라는 학교별 재구성 가능하며 국가별 구성 순서는 대륙별(아시아, 유럽, 북미) 구성
- 2 출입국 도장으로 활용할 수 있는 세계지도 도장(약 24,000원) 포털 구입 가능
- 3 [붙임 2]여권 만들기 활동지 활용 방법

미니북 만들기



1 준비하기

2 가로 반 접었다 펴기

3 세로 반 접었다 펴기

4 세로 반에 반 접었다 펴기

5 반대편 세로 반에 반 접었다 펴기

6 세로 반 접기

7 자르는 선(두 칸) 만큼 자른 후 펴기

8 가로 반 접기

9 자른 부분이 겹쳐지도록 십자 모양으로 접기

10 이름 적는 곳이 맨 앞장이 되도록 정리

11 완성하기

볼임 1 PPT



붙임1 PPT

인도 인사말

안녕하세요!
नमस्ते
니마스떼!

감사합니다
धन्यवाद
다한야바드

사랑합니다
मुझे बहुत प्यार करता हूँ!
뭘때 배우 배어르 캐리디 훈!

지구촌 음식 여행

일본 JAPAN

일본의 수도는 도쿄

일본

일본 음식문화의 특징

밥이 주식이고 선으로 이루어져
사계가 분명하며, 지리적 특성상 육류보다는
생선류의 음식이 발달

항신료의 사용을 억제하고 채소의
고유한 맛을 최대한 살려 담백한 맛과
사각적인 아름다움 제공

일본 대표음식

돈코츠라멘

오코노미야끼

가라아게

일본 인사말

안녕하세요 (날 인사)
こんにちは。
곤니치와

감사합니다
ありがとうございます。
아리гато 고자이마스

사랑합니다
愛していますよ。
아이시테루

지구촌 음식 여행

중국 CHINA

중국의 수도는 베이징

중국

중국 음식문화의 특징

한 가지 재료를 전부 먹는 것이
건강에 좋다고 여기 어떤 재료라도
배리는 부분 없이 사용

생식은 거의 하지 않고 반드시
익혀서 먹는 식습관이 있으며,
대부분의 요리에 기름 사용

한 그릇에 한 가지 요리를
수북하게 담아 나눠 먹으며
찬술한 분위기 조성

중국 대표음식

마파두부

파사이(자차이)

꺾바로우

볼임 1 PPT

중국 인사말

안녕하세요
你好
니하오

사랑합니다
我爱你
워 아이 니

감사합니다
谢谢
셰셰

지구촌 음식 여행

러시아 RUSSIA

러시아의 수도는 모스크바

러시아

러시아 음식문화의 특징

빵과 소금이 가장 중요한 음식
Хлебосоольство
(빵과소금주의)
러시아어로 빵과 소금이라는 뜻으로 원래 우렁이라는 뜻

지방이 많은 부위나 동물성 기름을 선호하고 기름이 없는 음식도 지방을 추가해서 기름지게 요리

러시아는 추운 나라로 에너지 보충을 위해 소박하지만 높은 영양가의 식사 구성

러시아 대표음식

샤슬릭

플로프

보르쉬

러시아 인사말

안녕하세요
Здравствуй те.
즈드라스트바이테

사랑합니다
Я тебя люблю
야 지바 류블류

감사합니다
Спасибо
스파시바

지구촌 음식 여행

스페인 SPAIN

스페인의 수도는 마드리드

스페인

스페인 음식문화의 특징

스페인 원주민의 음식문화와 로마인, 아랍인들의 음식문화가 융합

사용빈도 높은 식재료 오렌지 레몬 사프란

음식의 대부분은 준비가 간단한 요리

스페인 대표음식

파에야

추로스

부요아사도

붙임1 PPT

스페인 인사말

안녕하세요! (날 인사)
Hola!
올라!

사랑합니다
Te quiero
애 귀여로

감사합니다
Gracias
그라시아스

지구촌 음식 여행

이탈리아 ITALY

이탈리아의 수도는 로마

이탈리아

이탈리아 음식문화의 특징

이탈리아 북부요리
산업을 호황을 누리면서 농업이 발달하여 주로 쌀이나 유제품을 사용

이탈리아 남부요리
경제적으로 침체된 남부의 요리는 지역산물인 해산물, 올리브, 토마토, 오징어, 치즈 등을 활용

이탈리아 대표음식

바네

프리타타

피자

이탈리아 인사말

안녕하세요! (점심)
Buon pomeriggio!
본포메리조!

사랑합니다
ti amo
띠아모

감사합니다
Grazie
그라찌에

지구촌 음식 여행

멕시코 MEXICO

멕시코의 수도는 멕시코시티

멕시코

멕시코 음식문화의 특징

대체적으로 화리고 맛이 풍부하여 자극적인 음식

카카오, 파파야, 마인베를, 아보카도 등 열대과일 생산지이며 옥수수가 중요한 식재료

스페인의 통치를 받아 아메리카원주민 문화와 스페인의 라틴문화가 융합되어 다양한 음식 발달

멕시코 대표음식

타코

퀘사디아

멕시코칸복음밥

볼임 1 PPT



저틴소 GO!

열췁 우러 췁기락(樂)

판식 Bye 건강 Hi

슬기로운 아침 식사

소원을 말해봐! 추석

투도온더블록

사랑해(海) 바다씨(Sea)


김치의 케미

지구촌음식여행


활동 2 여권 만들기 활동지

세계여행을 할 때는 어떤 나라의 국기를 찾아볼까요?
세계여행을 할 때는 어떤 나라의 국기를 찾아볼까요?

이 나라의 인사말은 무엇이 있나요?



세계여행을 할 때는 어떤 나라의 국기를 찾아볼까요?



출입국 허가증