

환경·건강·배려를 실천하는

# 녹색식탁생활

교사용지도서

길라잡이



초등학교

4~6학년



환경 · 건강 · 배려를 실천하는 **녹색식생활 길라잡이** | 교사용 지도서

1	환경을 살리는 녹색식생활 .....	4
2	건강을 위해 어떻게 먹을까요? .....	20
3	아침밥이 중요해요.....	36
4	녹색식생활로 비만 탈출 .....	44
5	좋은 간식으로 만드는 나의 건강 .....	60
6	쌀의 변신.....	72
7	지역 농산물이 좋아요 .....	82
8	친환경 농산물이 좋아요 .....	94

# CONTENTS

9	음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까요? .....	108
10	알고 먹으면 건강해지는 식품표시 .....	120
11	세계로 가는 전통음식.....	134
12	전통음식 만들기 .....	150
13	손씻기로 건강을 지켜요.....	162
14	배려하는 마음을 가져요.....	168
15	녹색식생활 예절 .....	176



# 환경을 살리는 녹색식생활

이 단원은 식생활의 가치에 있어서 최근의 새로운 패러다임(사고의 틀)의 변화를 반영한 녹색식생활에 대해 자세히 알아보도록 구성되었다. 즉, 식생활의 실천에서 건강이라는 요소 외에 농업, 식품의 생산과 소비, 지구 환경, 에너지 절약과 같은 사회적, 환경적 요소를 함께 고려하는 녹색식생활의 개념을 보다 확실하게 파악하고 생활 속에서 바로 실천할 수 있도록 구성되었다. 우선 녹색식생활의 기본 개념과 의의에 대해 알 수 있도록 하고, 녹색식생활을 실천하는 방법(녹색식생활 지침)을 보다 자세하게 알려주고, 생활 속에서 얼마나 실천하고 있는지 평가해야 한다.



**학습 목표**

1. 녹색식생활의 중요성에 대해 말할 수 있다.

2. 녹색식생활을 일상생활에서 실천할 수 있다.



## 환경을 살리는 녹색식생활

### 녹색식생활이란 무엇까요?

식생활이란 우리가 생명을 유지하고 성장에 필요한 영양소를 섭취하는 것, 식품의 선택, 조리, 섭취법, 식사 등 음식을 먹기 위해 필요한 활동을 말해요. 일반적으로 우수한 우리의 전통 식생활을 하며, 환경을 사랑하고 음식을 소중히 여기는 마음과 먹거리리를 만든 사람에게 감사하는 식생활을 '녹색식생활'이라고 해요.



### 녹색식생활 이렇게 실천해요



### 한국형 식생활이란?

밥과 국, 나물 및 발효음식 등 다양한 반찬을 골고루 먹는 건강식으로  
과하지 않은 생채소와 식재료들을 적당히 갈아서 이용하는 것은 우리 전통 식생활

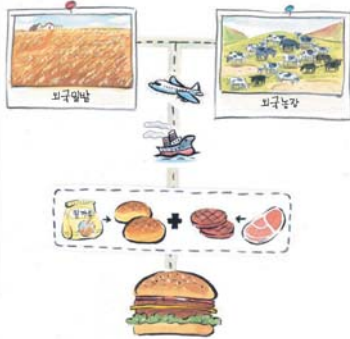
### 녹색식생활이 왜 좋을까요?





### 식생활이 우리 생활에 어떤 영향을 줄까요?

우리가 선택하는 음식은 우리의 건강뿐만 아니라 지구 환경에도 영향을 줍니다.  
햄버거가 만들어지는 과정을 예로 들어 살펴보아요.



- 수입 농산물은 장거리 운송으로 이산화탄소의 증가
- 값싼 외국 농산물 수입은 우리 농산물의 사육 감소
- 많이 먹으면 비만이나 당뇨병 등 성인병에 걸릴 위험이 높아짐

7

### 녹색식생활 실천 방법을 생각해 보아요

녹색식생활을 실천하면 우리 모두 건강하게 자랄 수 있고 우리가 살아가는 지구를 아름답게 지킬 수 있어요. 녹색식생활을 실천할 수 있는 여러 가지 방법을 생각해 보아요.



8







## 주요 학습내용 및 활동






### 1. 교수 학습자료





- 교사 : 사진 자료

### 2. 교수 학습내용 및 활동

**주의사항** 한 차시로 운영하기에는 내용이 많으므로 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입		<p>우리의 식생활은 어떤 모습 일까요? (동기유발)</p>	<p> <b>파워포인트</b></p> <p> <b>질문하기</b></p> <p> <b>발표하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 저학년에서 공부한 녹색식생활에 대해 얼마나 알고 있는지 물어보고 녹색식생활을 실천하고 있는지 물어본다. (저학년에서 수업을 받지 못한 경우는 저학년에서 다른 녹색식생활에 대해 간략하게 설명하고 파워포인트로 어린이 녹색식생활 지침에 대해 알려준다.)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 녹색식생활이란 우리가 튼튼하게 잘 자라고 또 우리가 살아가는 지구를 아름답게 지킬 수 있는 식생활을 말한다.</li> </ul> </li> <li>• 녹색식생활의 개념을 알려줄 수 있는 ppt를 보여준다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- '환경을 사랑해요.' 라는 글자와 그림을 보여준다.</li> <li>- '건강을 지키는 우리나라 전통 식생활을 실천해요.' 라는 그림과 글자를 보여준다.</li> <li>- '음식을 소중히 여기고 감사하는 마음을 가져요.' 라는 글자를 보여준다.</li> </ul> </li> <li>• 녹색식생활 지침 중 가장 잘 지킬 수 있는 항목을 발표해 보도록 한다.</li> </ul>
전개	4	<p>녹색식생활이란 무엇 일까요?</p>	<p> <b>설명하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹색식생활의 개념이 등장하게 된 배경인 현재 우리 식생활의 문제점을 설명한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식생활은 생명을 유지하고 성장하는데 필요한 영양소를 섭취하는 것뿐만 아니라 식품의 생산에서 유통, 소비, 그리고 식사예절과 문화까지 식생활과 관련된 모든 활동을 말한다.</li> <li>- 녹색식생활은 식생활과 관련된 모든 분야에서 총체적으로 건강을 추구하는 개념이다.</li> </ul> </li> <li>• 녹색식생활의 기본 개념을 설명한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환경, 건강, 배려에 대해 자세히 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	4	녹색식생활 이란 무엇일 까요?	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹색식생활의 정의를 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에너지와 자원 절약, 우리 전통 식생활인 한국형 식생활에 대한 설명과 배려하며 감사하는 식생활에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> <li>• 우리의 전통적인 식생활이 녹색식생활의 좋은 본보기임을 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가까운 거리 농산물 이용한다.</li> <li>- 밥과 여러 가지 반찬으로 영양 균형과 음식을 소중히 여기고 함께 나누는 식사, 식사예절을 중요시 함에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>
전개	5	녹색식생활 이렇게 실천 해요	 설명하기  책읽기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹색식생활 지침 중 목표(원의 중심에 수록)에 대해 먼저 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환경친화적 식생활의 실천, 영양적으로 우수한 한국형 식생활 실천, 식생활에 대한 이해와 감사 실천에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> <li>• 녹색식생활을 실천할 수 있는 방법과 효과를 함께 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다함께 큰소리로 읽도록 한다.</li> <li>- 어린이 녹색식생활 지침</li> </ul> </li> <li>• 환경을 사랑하는 식생활을 하면 나와 지구가 건강해진다.</li> <li>• 음식을 남기지 않으면 지구가 깨끗해진다.</li> <li>• 골고루, 알맞게 먹으면 내 몸이 건강해진다.</li> <li>• 밥과 다양한 반찬을 먹으면 내 몸이 튼튼해진다.</li> <li>• 식사를 함께 하면 몸과 마음이 행복해진다.</li> <li>• 가족과 함께 식사를 준비하면 몸과 마음이 행복해진다.</li> <li>• 음식을 소중하게 생각하면 내 마음도 커진다.</li> </ul>
전개	6	녹색식생활이 왜 좋을까요?	 발표하기  설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹색식생활의 의의에 대해 이야기해 본다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교과서에 수록된 녹색식생활의 장점에 대한 아이들의 이야기를 크게 읽어 보도록 한다.</li> <li>- 또 다른 의견이 있으면 발표해 보도록 한다.</li> </ul> </li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	7	식생활이 우리 생활에 어떤 영향을 줄까요?	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햄버거의 예를 들어 식품이나 음식의 선택이 건강뿐만 아니라 우리나라 경제, 지구의 자원낭비, 환경오염에도 영향이 미침을 설명한다.</li> <li>- 햄버거를 만드는 밀은 대량 재배로 가격이 싼 수입 밀을 사용함으로써 우리나라 밀농사가 점점 사라지고 우리 농산물 사용이 줄어든다.</li> <li>- 밀이나 고기를 장거리 운반할 때 사용하는 연료로 인해 이산화탄소가 증가하고 지구온난화에 영향을 주게 된다. 또 기후 변화로 농산물의 생산량이 줄어들면 식량 문제 및 식량안보 문제가 발생한다.</li> <li>- 고기를 얻기 위해 넓은 목초지를 만들어 숲이 줄어들고 생태계가 파괴된다.</li> <li>- 햄버거를 많이 먹게 되면 쌀 소비량이 줄어 쌀 농사를 적게 짓게 되어 식량자급률이 점점 줄어들게 된다.</li> <li>- 햄버거를 자주 섭취하면 발생하는 비만, 성인병 등의 건강 문제도 인식시킨다.</li> </ul>
정리	8	내가 할 수 있는 녹색식생활 실천 방법	 활동지  발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹색식생활의 개념에 대해 이해하고 실천할 수 있는 생활 방식에 대해 물어 본다.</li> <li>- 참고 자료의 어린이 녹색식생활 세부 실천 지침을 참고로 하여 발표를 유도한다.</li> <li>• 실천하고 있거나 실천할 수 있는 녹색식생활에 대해 교재에 적어보고 발표하도록 한다. (교과서 p.8)</li> <li>• 발표한 내용을 칠판에 적어 정리한다.</li> </ul>
			 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 칠판에 정리된 내용 중 몇 가지를 실천하고 있는지 파악한다.</li> <li>- 실천 항목별 인원을 파악하여 표로 만들어 본다.</li> <li>- 우리 반 실천 점수 : 실천 가짓수 × 인원수로 반의 총점을 내어 다른 반의 점수와 비교해 알려준다.</li> <li>• 녹색식생활의 뜻에 공감하고 적극적으로 동참하려는 마음이 있는지 확인한다.</li> <li>• 평가한 결과를 바탕으로 녹색식생활에 대한 인지도를 확인하고 실천 항목을 늘려나가도록 다짐시킨다.</li> </ul>



## 녹색식생활 실천 방법을 생각해 보아요

녹색식생활을 실천하면 우리 모두 건강하게 자랄 수 있고 우리가 살아가는 지구를 아름답게 지킬 수 있어요. 녹색식생활을 실천할 수 있는 여러 가지 방법을 생각해 보아요.





## 지도상의 유의점

- 녹색식생활이라는 새로운 개념을 인지할 수 있도록 교육하고, 녹색식생활을 실천하고자 하는 의지가 생기도록 지도한다.
- 녹색식생활의 개념과 관련된 용어들에 대해, 저학년과 비교해서 조금 더 익숙해지고 실천하는 항목도 늘려야 한다는 점을 강조한다.
- 녹색식생활의 기본 내용을 이해하고 실천 의지를 갖도록 하는 단계까지 지도한다.



## 평가하기

- 녹색식생활의 기본 개념(3대 핵심가치 : 환경, 건강, 배려)을 알고 있는지를 평가한다.
- 녹색식생활의 개념을 이해하고, 실천 의지가 있는지를 평가한다.
- 자신의 식생활을 평가하고, 녹색식생활을 얼마나 실천하고 있는지 알아보고, 다른 친구들과 비교해 본다.



## 참고자료

### 1 식생활의 정의

#### 1. 사전적 의미의 식생활

인간이 생명의 유지 및 성장에 필요한 영양분을 섭취하기 위해 음식을 먹는 양식화된 행위

#### 2. 식생활교육지원법에서의 식생활의 정의

식품의 생산, 조리, 가공, 식사 용구, 상차림, 식습관, 식사예절, 식품의 선택과 소비 등 음식물 섭취와 관련되는 유·무형의 활동

### 2 녹색식생활의 정의

식품의 생산에서 소비까지 전 과정에서 에너지와 자원의 사용을 줄이고, 영양학적으로 우수한 한국형 식생활을 실천하며, 다양한 식생활 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 감사를 실천하는 식생활이다.

### 3 녹색식생활의 필요성

#### 1. 서구화된 식생활의 결과로 식생활 관련 질병이 증가하고 있다.

식품 생산 기술의 향상과 수입 식품으로 인해 식자재 시장은 다양하고 풍부해졌으며, 식품의 선택도 영양과 가격 위주로 이루어지고 있다. 그러나 동물성 단백질의 비중이 1980년

28.7%에서 2005년 42.4%로 증가하였고, 지방 섭취 증가와 더불어 비만, 고혈압, 당뇨 등의 식생활 관련 질병인 '생활습관병' 이 증가하고 있다.

## 2. 식량과 식품의 해외 의존율이 심화되었다.

중국이나 기타 외국에서 들어오는 값싼 식품 재료로 인해 국내 농업의 경쟁력이 저하되어 국내 농산물의 비율은 감소하고 수입의존도는 점점 높아지고 있다. 우리나라의 식량자급률은 2006년 약 27%에 불과하며 수입산 식품에 의한 영양 공급 비중은 1995년 30%에서 2005년 55%로 증가하였다. 일반 가정의 식탁에 올라오는 중국산 식품의 비율은 70%이상을 점유하고 있다. 또 식품 소비의 서구화와 가공식품의 이용 증가는 밀가루와 옥수수, 콩 등과 같은 식품의 수입을 증가시키는 등 수입의존도가 확대되고 있다.

## 3. 식생활의 간편화와 외식이 급격히 증대되고 있다.

2007년 국민들의 외식비 비중은 46.4%로 전체 식품비 지출의 절반 수준을 차지하고 있다. 이로 인해 영양의 불균형과 식품의 안전성에 있어 문제를 초래하고 있다. 패스트푸드의 육류, 유지류 과다 사용은 특히 청소년층에 건강상의 문제를 초래하고 있다.

## 4. 가정에서 가족과 같이 식사를 하지 못하는 비율도 점점 증가하고 있다.

청년층의 87%가 저녁식사를 가족과 함께 하지 못하고 있어, 가족 간의 식사를 통한 유대감 형성이나 식사예절 교육이 되지 못하고 있는 것도 큰 문제이다.

## 5. 식품의 안전성에 대한 국민의 관심이 증폭되고 있다.

농약의 사용으로 생산된 식품은 먹이 연쇄 시스템에 의해 토양과 수질을 오염시키고 그곳에서 생산되는 농축수산물에 축적이 되어, 결국 이것을 섭취한 사람에게 질병을 일으킨다. 그 밖에 가공 과정에서 첨가되는 식품첨가물과 세균, 바이러스로 인한 식중독, 새로운 종류의 질병, 환경오염 물질, GMO 식품 등은 소비자들의 불안감을 불러왔다.

## 6. 생산된 식품과 소비 시장과의 거리 확대는 안전한 먹을거리 생산과 환경에 큰 문제를 일으키고 있다.

## 7. 기후 변화에 의한 온난화는 세계적으로 생산되는 식품의 종류, 생산량 및 품질에 영향을 미칠 것이며 때에 따라 식량 위기를 초래할 수도 있다.

식량의 해외 의존도가 높은 우리나라는 식생활 환경의 변화로 식생활을 보는 인식의 변화에 따라 식생활에 대한 새로운 패러다임이 요구되고 있다. 국민의 건강 유지와 사회 경제적 비용 절감, 식품의 안전 확보와 식품 선택의 능력 배양, 식량자급률 제고에 대한 국민 의식 함양, 지속가능한 농업, 농촌의 발전, 로컬푸드를 통한 지역 경제의 활성화, 전통 식문화에 대한 이해와 정체성 확립 등을 모두 고려한 새로운 식생활 패러다임으로의 전환이 필요하다.

기존의 식생활 교육은 영양 위주의 식생활 교육이 이루어졌으나, 식생활을 둘러싼 환경이 변화함에 따라 기존의 영양, 가격 중심에서 양, 맛, 안전, 건강, 환경, 전통 식문화, 식량

자급화를 고려하는 식생활로 전환되어야 한다. 세계는 지구의 기후 변화에 대응하고, 저탄소 시스템을 기반으로 한 녹색성장을 추구하고 있다. 우리의 식생활도 에너지 낭비와 환경오염을 막기 위한 녹색식생활로 전환되어야 한다.

## [ 식생활 패러다임의 변화 ]



#### 4 녹색식생활의 핵심 가치

핵심 가치	목표
환경	환경친화적 식생활
건강	영양적으로 우수한 한국형 식생활
배려	식생활에 대한 이해와 감사

##### 1. 환경

- 1) 친환경적인 농업                      2) 에너지 자원 절약
- 3) 차세대를 위한 환경 보존

##### 2. 건강

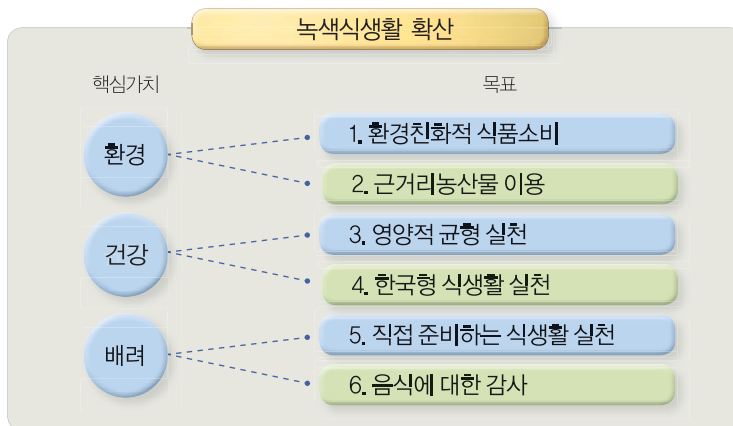
- 1) 영양적인 균형                      2) 지역적 균형
- 3) 환경과 인간이 이루는 균형성      4) 조화와 여유로운 삶

##### 3. 배려

- 1) 개인에 대한 배려                      2) 사회에 대한 배려
- 3) 자연에 대한 배려

##### 4. 녹색식생활 확산

**비전**: 건강한 국민, 녹색식문화



## 5 녹색식생활 실천의 기본 개념

### 1. 환경친화적인 식품의 생산과 소비

- 1) 친환경으로 : 화학농약, 화학비료 사용을 줄이는 친환경 농업과 에너지와 자원을 절약하는 식품 생산 방법을 도입하고 이를 식품 선택 시 확인한다.

**실천** 친환경 농산물 생산 및 소비, 에너지 절약 사육 재배 방법 개발, 제철식품 재배 및 선택, 친환경 인증 및 우수농산물 인증표시 확인

- 2) 지역 농산물 이용 : 식품의 수송 거리를 단축하면 에너지를 절약하고, 대기오염을 감소시킬 수 있으며, 식품의 신선도를 유지하여 영양소의 파괴를 최소한으로 할 수 있고, 지역사회의 생산자에게도 도움이 된다. 또 우리 몸은 우리 지역에서 나는 식품을 잘 소화시킬 수 있도록 적응되어 있기 때문에 소화 흡수도 잘되어 영양적으로도 도움이 된다.

**실천** 로컬푸드 운동, 농민직거래장터, 푸드마일리지 표시, 텃밭 가꾸기

- 3) 낭비 않기 : 음식을 소중히 여기고, 과식하지 않는다.

**실천** 음식물 쓰레기 줄이기, 과식 금지, 포장이 많은 가공식품·외식을 줄인다.

### 2. 식생활의 정신적 가치 보존 (풍요로운 생활)

- 1) 전통 식문화의 보존 : 전통 식문화는 녹색식생활의 좋은 본보기이다. 각 지역의 고유한 식문화는 문화의 다양성을 증가시켜 인류의 삶을 더욱 풍요롭게 만든다.

**실천** 전통 식생활, 향토음식 보존

- 2) 식사를 통한 친교의 확대

**실천** 가족과 함께 즐겁게 식사하기

- 3) 요리하기와 삶의 여유를 즐기기

**실천** 직접 조리, 인스턴트·패스트푸드 줄이기

### 3. 건강한 식생활

- 1) 규칙적인 식생활

**실천** 끼니 거르지 않기, 제때에 식사하기

- 2) 균형 잡힌 식생활

**실천** 골고루, 알맞게, 한국형 식생활로

## 6 식생활의 구성 요소별 녹색식생활 실천 방안

녹색식생활은 식품의 생산, 유통, 소비, 교육·홍보, 문화, 정책의 측면에서 실행될 수 있다.

## 1. 생산

화학농약, 화학비료 사용을 줄이는 친환경 농업과 에너지와 자원을 절약하는 식품 생산 방법을 도입할 수 있다.

**예** 친환경 농산물 생산, 지역사회 지원 농업(지산지소 운동, 로컬푸드 운동)

## 2. 유통

식품의 수송 거리를 단축하면 에너지를 절약하고, 대기오염을 감소시킬 수 있으며, 식품 신선도를 유지하여 음식물 쓰레기를 감소시킬 수 있다.

**예** 지역사회 지원 농업(지산지소운동, 로컬푸드 운동), 농민장터, 푸드마일리지, 탄소마일리지, 텃밭 가꾸기, 농산물 직거래 확대

## 3. 소비

제철식품, 지역 농산물 구입으로 에너지와 자원을 절약할 수 있다. 조리·가공 시 식품 첨가제 사용을 절제하여 식품의 안전성 높일 수 있으며, 음식물 쓰레기를 줄이는 방법으로 조리, 가공할 수 있다.

**예** 학교 급식에 친환경 식품 사용, 슬로푸드, 간소한 상차림, 유기 가공식품 이용, 제철 식품 이용, 조리 가공 축소, 녹색 조리법 개발·보급, 요리 교실 운영, 유기 가공식품 인증제, 탄소 표시제, 음식물 쓰레기 자원화, 음식물 재활용 기기 개발·보급

## 4. 교육·홍보

에너지와 자원을 절약하여 지속 가능한 사회를 만드는 것, 농업과 음식에 대해 감사하는 태도, 영양적으로 균형 있는 식사의 중요성, 전통 식문화에 대한 교육과 홍보를 통해 녹색 식생활의 실천을 장려할 수 있다.

**예** 식생활 교육, 슬로푸드 조리법, 우수 전통 발효식품의 홍보, 학교 채소밭 가꾸기, 식사예절 교육, 음식 남기지 않기(그린 마일리지)

## 5. 문화

에너지, 자원, 식품을 절약하는 생활 태도를 가치 있게 생각하는 문화 풍토를 만들 수 있다. 전통 식문화를 존중하고 올바른 식생활 가치관을 정립할 수 있는 농촌과 농업 체험의 기회를 제공할 수 있다.

**예** 슬로푸드 운동, 전통음식 체험관 운영, 농촌 체험 마을 운영, 간소한 상차림, 전통·향토 음식 조리법 교육, 학교 채소밭 가꾸기 운영, 식사 예절, 음식 남기지 않기(그린마일리지)

## 6. 정책

중앙정부와 지방정부는 녹색식생활의 활성화 정책을 수립하고 운영을 지원할 수 있다.

**예** 녹색성장지원 정책, 녹색식생활 교육기관 지원, 연구 개발 지원, 녹색 인증제 실시, 식생활교육 지원법시행지원 정책

## 7 녹색식생활 지침

### 1. 성인용

목표	한국인	
	녹색식생활 지침	세부실천 지침
환경친화적 식생활 실천	1) 환경친화적인 농식품은 나와 지구의 건강을 지킵니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경관련 인증 표시를 확인하기</li> <li>• 유기 가공식품 이용하기</li> <li>• 농약과 화학비료를 적게 사용한 농산물 구하기</li> <li>• 일회용 및 과대 포장된 식품 구입 줄이기</li> </ul>
	2) 알맞은 식사는 음식물 쓰레기를 줄입니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 필요한 양만큼 구입하고 조리하기</li> <li>• 알맞게 주문하고 남은 음식은 가져가기</li> <li>• 음식을 알맞게 덜어 가며 식사하기</li> </ul>
	3) 근거리 농수산물 소비는 에너지를 줄여 녹색성장을 이끍니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 직거래 장터 이용하기</li> <li>• 원산지 표시 확인하기</li> <li>• 우리 고장 농수산물을 애용하기</li> </ul>
건강한 한국형 식생활의 실천	4) 골고루 먹는 알맞은 식사는 내 건강을 지킵니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하루 세끼 규칙적으로 식사하기</li> <li>• 채소, 과일, 유제품, 콩 제품, 고기, 생선 골고루 섭취하기</li> <li>• 고지방 고기와 튀긴 음식 줄이기</li> <li>• 건강 체중 유지하기</li> </ul>
	5) 밥 중심의 전통 식생활은 내 몸을 건강하게 합니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밥과 고른 반찬으로 균형 잡힌 식생활하기</li> <li>• 다양한 곡류와 완전곡(完全穀) 섭취하기</li> <li>• 지나치게 짜고 매운 음식 피하기</li> <li>• 계절에 따른 제철음식 즐기기</li> </ul>
	6) 가족과 함께 하는 식사는 풍요로운 삶을 만듭니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하루에 한 번 이상 가족과 식사하기</li> <li>• 행복한 마음으로 식사하기</li> <li>• 예의바른 모습으로 식사하기</li> <li>• 식사 시간을 여유 있게 즐기기</li> </ul>
감사하고 배려하는 식생활의 실천	7) 다양한 식생활 체험은 우리 몸과 마음을 건강하게 합니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족이 함께 즐기며 음식 만들기</li> <li>• 전통 식생활 문화 체험 기회 갖기</li> <li>• 한국의 전통 조리법 계승하기</li> </ul>
	8) 음식은 소중하게 생산자에게는 감사의 마음을 가집니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 텃밭과 화분 등에 채소 기르기</li> <li>• 농어촌 체험으로 음식과 땅의 가치 알기</li> <li>• 먹을거리의 생산 과정 알기</li> <li>• 어려운 이웃과 음식 나누기</li> </ul>

## 2. 어린이용

목표	어린이	
	녹색식생활 지침	세부실천 지침
환경친화적 식생활 실천	1) 환경을 생각하는 식생활로 나와 지구를 돌봅니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경 농산물 먹기</li> <li>• 식품 표시 확인하기</li> <li>• 우리 고장 농산물 많이 먹기</li> </ul>
	2) 지구를 위하여 음식을 남기지 않습니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식물 쓰레기 줄이기</li> <li>• 급식에서 받은 음식 다 먹기</li> <li>• 알맞게 주문해서 남김 없이 먹기</li> </ul>
건강한 한국형 식생활의 실천	3) 골고루, 알맞게 먹으며 내 몸을 지킵니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아침에 꼭 식사하기</li> <li>• 과일과 색깔 채소 많이 먹기</li> <li>• 달고, 짜고, 기름진 음식 적게 먹기</li> <li>• 생선, 살코기, 콩, 달걀 식품 매일 먹기</li> <li>• 식사와 간식을 적당하게 규칙적으로 먹기</li> </ul>
	4) 고른 반찬과 좋은 음식으로 몸을 튼튼하게 키웁니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밥과 함께 식사하기</li> <li>• 가리지 말고 골고루 먹기</li> <li>• 여러 가지 채소 반찬 먹기</li> <li>• 간식은 전통음식으로 즐기</li> </ul>
	5) 가족과 함께 행복하게 식사합니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족과 함께 식사하기</li> <li>• 바른 자세로 감사하며 식사하기</li> <li>• 소곤소곤 대화하며 식사하기</li> <li>• 식사할 때 TV 끄기</li> </ul>
감사하고 배려하는 식생활의 실천	6) 가족과 함께 식생활 문화를 가꿉니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족이 함께 즐기며 음식 만들기</li> <li>• 길거리 음식 가려 먹기</li> <li>• 전통 식생활 문화 체험해 보기</li> </ul>
	7) 소중한 음식을 고맙게 여깁니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식을 소중하게 생각하기</li> <li>• 가족과 함께 채소 키워 보기</li> <li>• 농어촌 체험으로 농어업의 중요성 알기</li> <li>• 먹을거리 만든 사람에게 감사하기</li> <li>• 어려운 이웃과 음식 나누어 먹기</li> </ul>

## 관련 사진 & 그림



## 참고할 만한 인터넷 사이트

- 녹색식생활정보 114 <http://www.greentable.or.kr>
- 농림수산식품부 <http://www.mifaff.go.kr/>
- 환경부 <http://www.me.go.kr/>
- 대한영양사협회 <http://www.dietitian.or.kr/>
- SBS
  - SBS스페셜 “생명의 선택1,2,3”(2009/11/15-녹색식생활 관련)
  - SBS스페셜 “밥상머리의 작은 기적”(2009/7/26-가족 식사의 중요성)
  - SBS추석특집다큐 “한식 오딧세이”(2009)
- KBS
  - 생로병사의 비밀(270회-“Slow Food”)
  - KBS스페셜 “중국발 식량위기”(2008/3/2)
  - KBS 과학카페 “식생활의 과학”(2010/8/9~2010/9/4)
- FOOD TV
  - 부엌, 반란을 꿈꾸다.(가족이 함께하는 식사, 요리)



## O2

# 건강을 위해 어떻게 먹을까요?

이 단원은 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 하려면, 무엇을 얼마나 먹어야 할 것인가에 대해 학습하도록 구성되었다. 우선 영양소의 역할에 대해 알아보고 녹색식생활을 위한 녹색 물레방아를 이용하여 하루에 먹어야 할 음식의 종류와 자신의 한 끼 식사를 구성하는 방법에 대해 알아본 다음, 자신의 식사를 평가하고 계획하는 것을 연습할 수 있도록 구성되어 있다.



### 학습 목표

1. 음식 속에 들어있는 영양소의 종류와 역할을 말할 수 있다.
2. 녹색 물레방아를 이용하여 자신의 식사를 평가하고 계획할 수 있다.



## 건강을 위해 어떻게 먹을까요?

### 영양소에 대해 알아보아요

음식에는 몸을 구성하고 조절해 주며, 활동에 필요한 에너지를 만드는 성분들이 들어 있는데, 이것을 영양소라고 해요. 영양소는 크게 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민과 물의 6대 영양소로 나눌 수 있어요.



9

### 녹색 물레방아에 대해 알아 보아요

녹색 물레방아에 있는 여러 가지 음식을 골고루 먹으면 건강해져요.



녹색식생활을 위한 녹색 물레방아는 우리 몸에 필요한 여러 가지 영양소를 골고루 섭취 하기 위해서 하루에 꼭 먹어야 할 여러 가지 음식의 종류의 양을 표시해서 제대로 먹었는지 알아볼 수 있도록 만든 모형이에요. 칸이 넓을수록 많이 섭취하고 적을수록 적게 섭취해야 해요.

10

녹색 물레방아는 곡류·서유, 채소류, 과일류, 우유류, 어육종류, 유지 및 당류로 나누어져 있으며, 각각의 분류에는 다음과 같은 음식들이 있어요.



※ 용기 및 다량은 음식 조리시 아홉다는 식량단 배기름, 설탕

11

녹색 물레방아의 여러 가지 음식을 종류별로 골고루 선택하여 나만의 건강 밥상을 차려 보세요.



12







## 주요 학습내용 및 활동





### 1. 교수 학습자료

• 교사 : 활동지 • 학생 : 색연필

### 2. 교수 학습내용 및 활동

**주의사항** 한 차시로 운영하기에는 내용이 많으므로 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입	9	영양소에 대해 알아 보아요	 <b>질문하기</b>  <b>설명하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>하루에 먹어야 할 음식의 종류와 양에 대해 생각 하며 식사하는지 파악해 본다.</li> <li>영양소의 종류에 대해 얼마나 알고 있는지에 대해 질문한다.</li> <li>영양소의 종류와 역할을 설명하고 함유 식품을 말하게 한다.</li> <li>음식의 종류를 제시하고 제시된 음식 속에 어떤 영양소가 들어 있는지 질문한다.</li> </ul>
전개	10	녹색 물레방아에 대해 알아 보아요	 <b>설명하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>녹색 물레방아에 대해 설명한다. - 녹색 물레방아의 의미: 식품 섭취의 다양성, 적절성, 균형성을 상징하며 섭취량에 따라 면적 비율을 구분한다.</li> <li>골고루, 그리고 균형 잡힌 식생활을 하려면 녹색 물레방아의 여러 가지 음식을 골고루 먹어야 한다는 것을 설명하고 한 가지 음식이라도 먹지 않으면 물레방아가 잘 돌아가지 않아 균형 잡힌 식생활을 할 수 없음을 설명한다.</li> <li>녹색 물레방아의 여러 가지 음식의 종류를 하나 하나 설명한다. - 어려운 용어는 쉽게 풀어서 말한다(곡류군→밥 종류, 어육류군→고기 반찬 종류 등).</li> <li>각 종류에 속하는 음식에 무엇이 있는지 그림에서 확인하고 이름을 말하게 한다.</li> </ul>
	11	우리가 자주 먹는 음식은 어디에 속할까요?	 <b>설명하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>곡류에는 밥, 죽, 떡, 면, 빵 등이 포함됨을 설명 하고, 구체적으로 어떤 음식이 있는지 확인한다. 좋아하는 음식이 무엇인지 물어 보고, 표에 나와 있지 않은 음식도 발표하도록 한다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	12	나의 건강 밥상을 차려 보아요	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 각 식품군에 대해서도 설명한다.</li> <li>• 국의 경우 고기나 생선이 많이 들어간 국은 어육공류로 분류하고, 채소가 많이 들어 간 국은 채소류로 분류한다.</li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다섯 가지를 골고루 먹어야 건강 밥상이 된다고 설명한다.</li> <li>• 그동안 배운 내용과 녹색 물레방아를 참고하여 한끼의 건강 밥상을 차려보도록 한다(교과서 p.12).               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 녹색 물레방아의 식품군별 음식을 골라 해당 접시에 적어본다.</li> <li>- 채소류 반찬은 2가지를 골라도 된다.</li> <li>- 어육공류 반찬은 양을 많지 않게 먹으면 두 가지를 고를 수도 있다(예: 고깃국과 두부 부침).</li> </ul> </li> <li>• 자신이 만든 것을 짝궁에게 보여 주고 다섯 가지가 빠지지 않았는지 평가하고 각자의 밥상에 대해 이야기하게 한다.</li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보충 활동지로 자신의 식사를 평가하고 계획 한다(지도서 활동지 p.24).</li> <li>• 짝궁에게 보여 주고 서로 평가해 준다. (이 활동은 대상에 따라 다소 어려울 수 있어 생략 하거나 또는 모둠 활동으로 시행한다.)</li> </ul>
정리			 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 앞으로 녹색 물레방아의 개념을 이용하여 스스로 자신의 식사를 평가하고 계획할 수 있는지 물어 본다.</li> <li>• 식사할 때는 녹색 물레방아를 생각하며 음식의 종류와 양에 신경쓰면서 식사할 것을 다짐한다.</li> </ul>



## 보충 활동지

자신의 식사 내용을 쓰고, 종류별로 얼마나 먹었는지 색칠한 다음,  
하루 목표를 모두 채울 수 있도록 나머지 식사에 대해 생각해보자.

내가 먹은 음식		하루 목표 (먹은 만큼 색칠하세요)
아침		<b>밥류 (하루 3번)</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
간식		<b>고기 반찬 (하루 3~4번)</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
점심	(아직 안 먹었으면 오늘의 메뉴를 쓰고 해당하는 칸에 색칠하세요)	<b>채소 반찬 (하루 4~5번)</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
간식	(남은 칸을 채울 수 있게 간식과 저녁 메뉴를 생각해서 써 봅시다.)	<b>과일 (하루 2번)</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
저녁		<b>우유 종류 (하루 2번)</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



## 지도상의 유의점

- 저학년에서 학습한 것을 다시 한 번 복습하고, 한 단계 더 나아가 실천할 수 있도록 지도한다.  
(1인 분량에 대한 지도보다는 골고루 섭취해야 한다는 개념을 갖도록 한다.)
- 내용을 이해하지 못하거나, 정상 체중의 어린이가 아닌 경우 등, 특수한 경우에는 영양 선생님이 개별 지도하도록 한다.
- 식사할 때는 항상 녹색 물레방아를 생각하면서, 자신이 먹어야 할 음식의 종류와 양을 먹도록 지도한다.
- 식사 계획에서 음식을 선택할 때는 녹색 물레방아를 생각하면서 선택하도록 교육한다.



## 평가하기

- 주요 영양소의 종류와 역할, 함유 식품에 대해 알고 있는지 평가한다.
- 녹색 물레방아를 이해했는지 평가한다.
- 녹색 물레방아를 이용하여 자신의 식사를 평가하고, 식사를 계획할 수 있는지 평가한다.



## 참고자료

### 1 녹색 물레방아

#### 1. 녹색 물레방아 모형이란?

녹색 물레방아 모형은 새로 제정된 녹색식생활 지침을 바탕으로 환경친화적이며 영양적으로 우수한 한국의 식생활을 국민이 일상생활에서 보다 쉽게 실천하는데 도움을 주고자 개발되었으며 모형의 이름은 ‘녹색 물레방아’와 ‘Green Food Guide Wheel’을 함께 사용한다.



한글용



영문용

## 2. 녹색 물레방아란?

### 1) 녹색 물레방아의 의미

물레방아는 자연의 힘을 이용하여 에너지를 생성하는 친환경 동력기로서 떨어지는 물의 힘으로 바퀴를 돌려 곡식을 뿔아 음식을 만드는데 이용하며, 우리나라에서 오래 전부터 이용되어 왔다.

‘녹색 물레방아’는 하루에 어떤 음식을 어느 정도 먹어야 하는지를 물레방아를 통해 알려주는 식사 구성안이다. 녹색 물레방아를 활용하면, 여러 가지 영양소가 적절히 함유된 균형 있는 식사를 실천할 수 있다.

‘녹색 물레방아’의 6가지 식품군은 하루의 식사를 곡류·서류, 어육콩류, 채소류, 과일류, 우유류, 유지 및 당류로 구분하여, 각 부분의 면적은 실제 섭취해야 되는 양을 개념적으로 표시하였다. 각 식품군의 음식을 적절하게 섭취하지 않으면 물레방아가 돌지 않음을 상징적으로 표현하여, ‘녹색 물레방아’를 통해 건강한 식생활에 대한 안내를 한다.

### 2) 녹색 물레방아의 구성내용

‘녹색 물레방아’의 각 식품군은 한국인이 가장 많이 섭취하는 음식으로 구성되어 있다. ‘녹색 물레방아’ 옆에 제시된 식품군별 숫자는 하루에 섭취해야 되는 양을 말한다.



단위 : 1회 섭취 분량 ▶  
(serving size)

#### 하루 섭취 목표 (성인 2000kcal 기준)

##### 곡류·서류 3.5단위

- 밥, 국수, 빵, 떡 등
- 1단위: 밥 1공기

##### 어육콩류 5단위

- 고기, 생선, 달걀, 콩 등
- 1단위: 고기 1/2접시, 생선 1토막

##### 채소류 7단위

- 채소, 버섯, 해조류 등
- 1단위: 채소 소1접시

##### 과일류 2단위

- 과일, 과일쥬스
- 1단위: 사과 1/2개, 귤1개

##### 우유류 1단위

- 우유, 치즈, 요구르트 등
- 1단위: 우유 1컵

## 녹색 물레방아의 각 식품군의 음식과 식품

- 곡류 · 서류 : 흰밥, 잡곡밥, 비빔밥, 볶음밥, 김밥, 잔치국수, 식빵, 떡국, 인절미, 감자/고구마
- 어육콩류 : 불고기, 돼지고기 볶음, 닭다리튀김, 생선구이/조림, 계란 프라이, 두부조림, 콩자반
- 채소류 : 생채소 (한 접시에 상추, 오이, 당근, 풋고추, 방울토마토, 마늘), 시금치나물, 애호박 볶음, 콩나물국, 버섯볶음, 김치, 김
- 과일류 : 귤, 사과, 배, 감, 밤, 수박, 참외, 딸기, 포도
- 우유류 : 흰우유, 액상요구르트, 호상요구르트, 치즈, 아이스크림
- 유지 및 당류는 별도로 섭취하기보다는 조리 과정 중에 포함되는 식품이기 때문에 녹색 물레방아에 별도로 대표 음식/식품을 제시하지 않음.

## 대표 음식의 1인 1회 섭취 분량 (1일 섭취횟수의 기준)

곡류 서류	0.5단위					
		죽 1대접	인절미 5개	감자 1개	고구마 1/2개	시리얼 3/4컵
	1단위					
		밥 1공기	김밥 1접시	국수 1그릇	식빵 2쪽	팥빵 1개
어육 콩류	1단위					
		닭다리 1쪽	생선 1토막	계란 1개	두부 4쪽	곰탕 1대접
	2단위					
		불고기 중1접시	돼지고기볶음 중1접시	닭조림 중1접시	콩치구이 1마리	갈비탕 1대접
채소류	1단위					
		시금치나물 소1접시	버섯볶음 소1접시	애호박볶음 소1접시	김치 소1접시	콩나물국 1대접

과일류

1단위



사과 1/2개



배 1/4개



귤 1개



딸기 7개



과일 주스 1컵

우유류

1단위



우유 1컵



치즈 1장



호상요구르트  
1/2컵



액상요구르트  
3/4컵



아이스크림  
1/2컵

복합음식 :

한 가지 메뉴에 곡류 · 서류, 어육공류, 채소류 등 여러 식품군을 포함하는 요리  
예를 들면,



비빔밥은 곡류 1단위, 어육공류 1단위, 채소 2단위가 포함됨.

- ▶ 유지 및 당류는 별도로 섭취하기 보다는 음식 조리 시 이용되는 식품이기 때문에 대표 식품을 제시하지 않음.

녹색 물레방아의 식품군 이해

곡류 · 서류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국인 식생활에서 주식인 곡류 · 서류는 탄수화물의 주공급원이다.</li> <li>• 밥, 국수, 빵, 떡 등을 주재료로 하는 음식들을 포함한다.</li> <li>• 1회 분량 기준 영양소 : 열량 300kcal, 탄수화물 60g</li> <li>• 1회 분량의 예 : 밥 1공기(210g)</li> </ul>
어육공류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 단백질 공급원인 고기, 생선, 달걀, 콩을 주재료로 하는 음식들을 포함한다.</li> <li>• 1회 분량 기준 영양소 : 열량 80kcal, 단백질 10g</li> <li>• 1회 분량의 예 : 쇠고기 1/2접시(60g), 생선 1토막(50g)</li> </ul>
채소류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비타민, 무기질, 섬유소의 주요 공급원으로서 채소, 버섯, 해조류 등을 주재료로 하는 음식을 포함한다.</li> <li>• 1회 분량 기준 영양소 : 열량 15kcal</li> <li>• 1회 분량의 예 : 나물 소1접시(70g)</li> </ul>

과일류	<ul style="list-style-type: none"> <li>•비타민C, 칼륨, 섬유소의 주 공급원으로 후식이나 간식으로 주로 이용된다.</li> <li>•1회 분량 기준 영양소 : 열량 50kcal</li> <li>•1회 분량의 예 : 사과 1/2개(100g), 귤 1개(100g)</li> </ul>
우유류	<ul style="list-style-type: none"> <li>•칼슘의 주 공급원으로서 우유, 요구르트, 치즈, 아이스크림 등이 해당된다.</li> <li>•1회 분량 기준 영양소 : 열량 125kcal, 칼슘 200mg</li> <li>•1회 분량의 예 : 우유 1컵(200ml), 치즈 1장, 호상 요구르트 100ml</li> </ul>
유지 및 당류	<ul style="list-style-type: none"> <li>•유지 및 당류, 양념류는 음식 조리 시에 이용되는 것으로서 물레방아에는 음식으로 제시되지 않았다. 음식을 선택할 때 열량이 높지 않고, 지방 함량이 적고 짜지 않은 요리를 선택한다.</li> <li>•1회 분량 기준 영양소 : 열량 45kcal</li> <li>•1회 분량의 예 : 식용유 1작은술, 설탕 2작은술</li> </ul>
기타 간식류	<ul style="list-style-type: none"> <li>•섭취한 음식이 하루에 필요한 영양소(열량)를 충족하지 못했을 때는 간식을 섭취할 수 있다.</li> <li>•200kcal 또는 하루 필요 열량의 10%를 초과하지 않는 범위 내에서 간식을 선택할 수 있다.</li> </ul>

### 3. 녹색 물레방아의 활용

녹색 물레방아의 활용을 위해 한국영양학회에서 2005년도에 제정한 한국인 식사 구성안을 토대로 일반인들이 실제로 식단 작성에 편리하도록 식품이 아닌 음식을 중심으로 식생활 체크북의 내용을 구성하였다.

#### 1) 식품군의 분류

- 식품영양가 표의 분류 체계, 한국인 대표 식사 패턴, 영양소 함량, 국민건강영양조사 결과 등을 고려하여 분류
- 식사 구성안에서 제시한 기존의 6가지 식품군(곡류·서류 및 전분류, 고기/생선/계란/콩류, 채소류, 과일류, 우유/유제품류, 유지 및 당류)에서 유지/당류는 음식 속에 포함되어 있으므로 따로 음식은 제시하지 않고 선으로만 표시
- 식사 구성안의 곡류·서류 및 전분류I(주식류)과 II(간식류)는 곡류로 통합
- 물레방아에 들어갈 기본 식품군의 이름은 일반인들이 쉽게 부를 수 있도록 곡류·서류, 어육 콩류, 채소류, 과일류, 우유류로 정함

- 물레방아에서 각각의 식품군이 차지하는 면적 비율은 2,000kcal 식단의 권장 섭취 횟수와 식품의 중량에 맞추어 곡류·서류 36%, 어육콩류 18%, 채소류 25%, 과일류 10%, 우유류 10%, 그리고 유지 및 당류 1%로 정함

	서빙수1	서빙사이즈	중량	면적비		
				권장량2	섭취량3	최종안
곡류·서류 I	3	210	630	36.7	29	36
곡류·서류 II	1	70	70			
어육콩류	5	60	300	15.7	19	18
채소류	7	70	490	25.6	27	25
과일류	2	100	200	10.5	15	10
우유류	1	200	200	10.5	9	10
유지/당류	4	5	20	1	1	1
			1,910	100	100	100

1. 2000kcal 식단을 기준으로 함.
2. 식사 구성안에 제시된 권장 섭취량으로부터 환산함.
3. 2007 국민건강·영양조사자료의 섭취량 자료로부터 계산함.

## 2) 각 식품군의 대표 식품·음식의 선정

- 한국인의 식생활을 반영하는 음식 위주로 대표 음식을 선정

2005년도 국민건강영양조사 자료의 분석(다빈도 음식, 다소비 식품, 영양소 기여도)과 한국 대표 한식 메뉴 300선 등을 참고로 하여 대표 음식 및 대표 식품을 선정

## 3) 대표 식품·음식의 1회 섭취 분량 설정

- 2005 식사 구성안에서 각 식품군별 1회 섭취 분량 당 영양소 함량을 파악하고, 식품군별 대표 식품의 섭취 가능 비율(가중치)을 이용하여 식품군별 대표 영양가를 계산

	기준 영양소	
	2005 식사 구성안	녹색 물레방아 고려 사항
곡류·서류	300kcal, 100kcal 2종류	밥 1 공기를 기본으로 하되 0.5단 위(1/2공기) 씩 제시. 300kcal
어육콩류	80kcal, 단백질 10g	80kcal, 단백질 10g
채소류	15kcal, 식품량 70g	15kcal
과일류	50kcal, 식품량 100g	50kcal
우유류	125kcal, 식품량 200g	125kcal

#### 4) 대표 식품·음식의 식품군 단위 수 결정

- 녹색 물레방아 음식 목록은 우리 국민의 식생활 특성과 전통 식문화를 반영하여, 183종의 음식 목록을 작성하고, 음식 속에 든 식품군의 단위 수를 결정

- 주식류 : 44종
- 국/찌개류 : 30종 (어육류 : 24종, 채소류 : 6종)
- 반찬류 : 73종 (고기/생선류 : 28종, 계란/콩류 : 6종, 채소류 : 34종, 버섯류 : 5종)
- 과일류 : 10종, 우유류 : 6종, 음료류 : 11종, 간식류 : 9종

- 대표 음식의 식품군 단위 수 결정

- 2가지 이상의 식품군을 포함하는 음식의 경우, 각각의 식품군 단위 수를 계산하여 음식 목록별 식품군 단위 수를 산정(식생활 체크북 음식 목록)

#### 5) 권장 식사 패턴 개발

- 8가지 권장 식사 패턴별 1일 섭취 단위 수

	1600kcal		2000kcal		2400kcal		2800kcal	
범위	1400~1800		1800~2200		2200~2600		2700~2900	
대상자	6-8세 소아							
	9-11세 여아		9-11세 남아					
					12-14세 남자			
			12-49세 여자				15-19세 남자	
					20-49세 남자			
	50세이상 여자		50세이상 남자					
단위수	성인	어린이	성인	어린이	성인	어린이	성인	어린이
곡류·서류	2.5	2.5	3.5	3.5	4.5	4	5	5
어육콩류	4	3	5	4	5	5	6	6
채소류	6	4	7	5	7	6	7	7
과일류	2	2	2	2	3	2	3	3
우유류	1	2	1	2	1	2	2	2

적용 연령의 평균 에너지 필요량 : 해당 연령 및 성별의 표준인에 대한 에너지 필요 추정량이며 활동을 적게 할 경우를 기준으로 계산함.









• 권장 식사 패턴의 열량의 배분

단위



	열량	1600kcal		2000kcal		2400kcal		2800kcal	
영양소	권장범위	성인	아동	성인	아동	성인	아동	성인	아동
탄수화물	55~70%	60.0	61.0	61.3	62.0	64.8	62.7	62.5	62.5
단백질	7~20%	19.4	17.8	19.0	17.9	17.5	17.8	17.9	17.9
지방	15~25%	20.6	21.3	19.7	20.1	17.7	19.5	19.6	19.6

6) 권장 식사 패턴의 활용 방안

- 각 권장 섭취 패턴별로 녹색 물레방아 바퀴의 칸 수를 조정하여 권장하는 만큼 각 식품군을 섭취하는지를 확인 가능
- 바퀴 1칸은 각 식품군 1단위를 나타내는데, 단 곡류의 경우 1단위의 칼로리 함량이 높아 1칸을 0.5단위씩으로 표시함

	1,600kcal (±200)	2,000kcal (±200)	2,400kcal (±200)	2,800kcal (±100)
남자	6~8세	9~11세 50세 이상	12~14세 19~49세	15~18세
여자	6~11세 50세 이상	12~18세 19~49세		
어린이, 청소년 (6~18세)				
성인 (19세 이상)				

• 평가

하루 필요 열량 2,000kcal일 때 표시 예	
섭취가 부족한 경우	과잉 섭취인 경우
곡류 · 서류 3.5, 채소류 6, 어육공류 5, 과일류 1, 우유류 1단위 섭취했을 때	곡류 · 서류 3.5, 채소류 8, 어육공류 5, 과일류 2, 우유류 1 단위 섭취했을 때
	

식품군별 권장 섭취 회수와 비교해, 부족 또는 과잉될 경우 원형을 이루지 못해 물레방아가 정상적으로 회전될 수 없다.

7) 식사 계획과 식단 평가의 예

(활동량이 적은 20세 여자 : 신장 160cm, 체중 50kg의 예)

• 권장 식사 패턴 계산

$$354 - 6.91(20\text{세}) + PA(1.12)[9.36 \times \text{체중}(50\text{kg}) + 726 \times \text{신장}(160\text{m})] = 1,900\text{kcal}$$

필요 열량 : 1,900kcal (성인형 2,000kcal 권장 식사 패턴 이용가능)

• 성인 2000kcal 식사의 식품군별 1일 섭취량 구성은 아래와 같다.

에너지(kcal)	곡류 · 서류 (단위수)	어육공류 (단위수)	채소류 (단위수)	과일류 (단위수)	우유류 (단위수)
2,000kcal	3.5회	5회	7회	2회	1회

- 2000kcal 식단 중 아침식사를 밥 1그릇, 불고기 1인분(2단위), 채소 3단위(시금치 소 1점시, 버섯 볶음 소 1점시, 콩나물 0.5점시, 김치 0.5점시) 먹었을 때 녹색 물레방아를 활용한 식사 계획/평가 방법의 예이다.

균형 잡힌 일일 모형 식단 예 ( 2000 kcal )



- 하루 전체 섭취량을 계산하여 물레방아를 원형대로 채웠는지, 과잉/결핍되어 물레방아가 원형대로 유지가 안 되었는지를 확인하고, 식품 선택을 다시 할 수 있도록 안내한다.



- |                     |   |
|---------------------|---|
| • 녹색식생활정보 114       | <a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a>                   |
| • 식품의약품안전청 '건강한식생활' | <a href="http://nutrition.kfda.go.kr/foodlife">http://nutrition.kfda.go.kr/foodlife</a> |
| • 한국식품영양재단          | <a href="http://www.nutritionkorea.com">http://www.nutritionkorea.com</a>               |
| • 짬이와 영양친구          | <a href="http://www.food79.net">http://www.food79.net</a>                               |
| • 아이푸드              | <a href="http://www.ifood.or.kr">http://www.ifood.or.kr</a>                             |
| • 대한영양사협회           | <a href="http://www.dietitian.or.kr">http://www.dietitian.or.kr</a>                     |



## 아침밥이 중요해요

이 단원은 아침식사의 중요성을 인지시킬 수 있도록 구성되었다. 우선 아침식사에 대해 질문하여 아침 결식 여부를 파악하고 아침 결식의 문제점에 대해 알아 본 다음, 아침식사를 올바르게 할 수 있는 방법에 대해 탐구하고 바람직한 아침식사 습관을 익힐 수 있도록 구성되어 있다.



### 학습 목표

1. 아침식사의 중요성을 말할 수 있다.
2. 아침식사를 맛있게 하기 위한 방법을 설명할 수 있다.
3. 잘못된 아침식사 습관을 개선시켜, 올바른 아침식사의 습관을 실천할 수 있다.

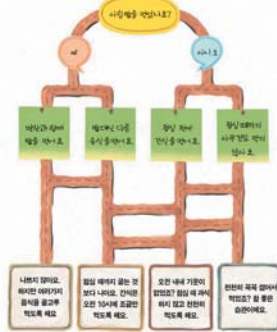


# 3 아침밥이 중요해요

## 아침밥 먹었나요?

아침밥을 먹으면 활동에 필요한 에너지를 얻어 신체에 활력을 주고, 집중력이 높아져서 공부를 잘 할 수 있어요.

화살표를 따라 가면서 질문에 대답해 보세요.



12

## 아침밥을 맛있게 먹으려면?

1. 잠을 충분히 자고 아침에 일찍 일어나요.
2. 밥에 간식을 먹지 않아요.



3. 가벼운 아침 운동을 해요.
4. 밥 먹기 전에 약간의 물을 마셔요.



13

## 건강한 어린이가 꼭 지켜는 아침식사 원칙



아침식사를 먹지 못할 경우에는 간식을 꼭 챙겨먹어요.



앞으로 아침식사를 어떻게 할 것인지 발표해 보세요.

14





## 주요 학습내용 및 활동




### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 활동지

### 2. 교수 학습내용 및 활동

**주의사항** 한 차시로 운영하기에는 내용이 많으므로 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입	13	아침밥 먹었나요	 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오늘 아침밥을 먹었는지 물어 본다.</li> <li>• 아침밥을 어떻게 먹고 있는지 사다리타기로 화살표를 따라가며 질문에 답하고 평가 결과를 알아본다(교재 활동지 p.12).</li> <li>- 평가 결과별로 해당하는 학생들의 손을 들게 하고 숫자를 세어 칠판에 적은 다음 평가 내용을 큰 소리로 다 같이 읽게 한다.</li> <li>- 칠판에 적은 각 그룹에 해당하는 숫자를 보며 아침식사 실태 및 실천 방법에 대해 요약한다.</li> <li>- 각각의 평가 결과에 대해 다시 한 번 설명하고 아침식사를 유도한다.</li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보충 활동지를 이용하여 짝궁의 생활 습관을 조사하게 한다(지도서 활동지 p.40).</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짝궁에 대해 조사한 것을 발표하게 한다. (아침 먹기 습관이 좋은 짝궁에 대해 발표하고 칭찬 하도록 한다.)</li> </ul>
전개	14	아침밥을 맛있게 먹으려면?	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아침밥을 맛있게 먹는 방법에 대해 설명하고 이 밖에 더 알고 있는 것이 있으면 발표하게 한다.</li> <li>- 밤에 TV시청 및 컴퓨터 시간 줄이기, 가족과 함께 식사하기, 즐겁게 식사하기, 일찍 일어나기 등에 대해 설명한다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	15	건강한 어린이가 꼭 지키는 아침식사 원칙	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아침식사의 중요성에 대해 다시 한 번 설명하고 아침식사의 원칙을 다함께 큰소리로 읽어 보도록 한다.</li> <li>• 아침식사는 밥으로 먹는 것이 왜 좋은지 설명한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 빵보다 소화가 더 잘 되고, 여러 가지 음식을 골고루 먹을 수 있다는 것과 따뜻한 음식을 먹으면 몸도 따뜻해지고 소화도 더 잘 된다는 것에 대해 설명해 준다.</li> </ul> </li> <li>• 다같이 “밥 song” 을 부른다.</li> </ul>
정리			 발표하기  정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아침 식사의 중요성과 결식의 문제점, 아침식사에 도움이 되는 생활습관에 대해 알게 되었는지 질문하고 앞으로 아침식사를 어떻게 해야 할 것인지에 대해 발표하게 한다.</li> <li>• 올바른 아침식사 습관을 앞으로도 계속하여 청소년기에도 좋은 습관을 유지할 것을 약속한다.</li> </ul>



## 아침밥 먹기와 관련된 생활습관 조사표

① 아침밥을 먹었나요? (밥이 아닌 다른 종류의 음식을 먹어도 동그라미 하세요)	
② 저녁밥은 보통 몇 시에 먹나요?	
③ 밤에 보통 몇 시에 자나요?	
④ 아침에 몇 시에 일어나나요?	
⑤ 아침밥은 몇 시쯤 먹나요?	
⑥ 아침밥을 먹고 오면 기분이 어떤가 요?	
⑦ 아침밥을 먹지 않으면 기분이 어떤가 요?	
⑧ 짝꿍의 모습을 관찰해 보아요. (기운이 있고, 반짝반짝 생기 있나요?)	



### 지도상의 유의점

- 아침식사 여부는 학생의 선택 못지 않게 가정 형편에 따라서도 좌우되므로, 아침식사를 못하는 아이가 수치심을 느끼지 않도록 세심하게 지도한다.
- 아동기에는 아직 식습관이 형성되지 않은 시기이다. 좋은 아침식사 습관을 가질 수 있도록 지도한다.
- 자신의 아침식사 생활 습관을 파악하고 잘못된 점은 고치도록 지도한다.
- 가능한 아침식사는 밥과 다양한 반찬을 먹도록 지도한다.



### 평가하기

- 아침식사의 중요성과 아침 결식의 문제점에 대해 알고 있는지 평가한다.
- 아침식사에 도움이 되는 생활습관을 어느 정도 실천하는지 평가한다.
- 아침식사에 대한 실천 의지가 생겼는지 평가한다.



### 참고자료

#### 1 아침 결식 실태

2007년 보건복지가족부 국민건강영양조사 결과에 의하면, 7~12세 아동의 아침 결식률은 남자 10.4%, 여자 11.4%로 전 연령 평균 16.4%에 비해 낮은 편으로 64세 이상 그룹과 50~64세 그룹 다음으로 낮은 결식률을 보이는 그룹에 속한다. 그러나 아동기를 지나면 곧바로 아침 결식률이 증가하여 20~29세 그룹에서 최고치를 기록하기 때문에 아동기 아침식사의 중요성과 올바른 습관을 갖도록 하는 것이 중요하다. 또 지역별로는 대도시, 중소도시, 읍면지역의 순으로 결식률이 높고, 전업주부 가정보다 취업주부 가정의 결식률이 높게 나타난다. 지도를 할 때 이 점에 관한 고려가 필요하다.

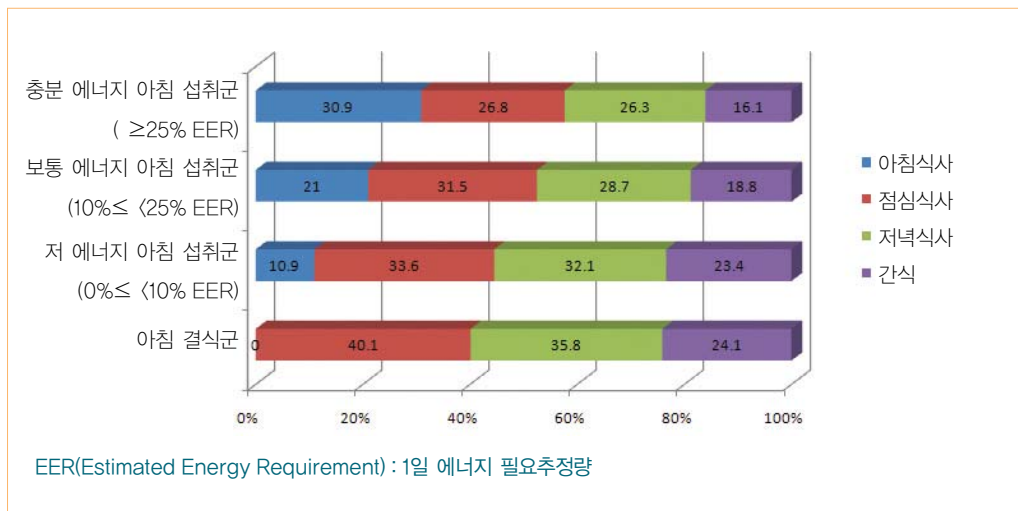
#### 2 아침 결식 원인

아동기의 아침 결식의 원인은 주로 ‘늦잠을 자서’인 경우가 가장 많다. 밤늦게 자고 늦게 일어나는 습관이나 저녁을 너무 늦게 먹거나 과식하는 경우, 야식 습관이 아침 결식의 주된 원인이다. 그러므로 아침식사를 잘 하려면 낮 동안 충분히 활동하고, 저녁을 일찍 먹고, 일찍 잠자리에 드는 습관을 길러야 한다. 이른 등교 시간 때문에 아침식사를 제대로 할 수 없을 때는 간단한 간식을 오전 중에 반드시 섭취하도록 한다.

### 3 아침 결식의 문제와 결식 아동의 영양 실태

아침식사는 밤에 자는 동안 떨어진 체온을 다시 올리고 뇌가 활동하는데 필요한 에너지를 공급한다. 뇌가 활동하려면, 뇌세포의 에너지원인 포도당이 필요하며 포도당은 우리가 매일 먹는 밥과 같은 곡류에 풍부하게 들어있다. 따라서 아침을 거르게 되면 뇌세포에 포도당 공급이 되지 않아 수업시간에 집중력이 떨어지고, 힘이 없어 활기차게 활동할 수 없다. 또한 점심이나 저녁 식사에 과식이나 폭식을 하게 되어 비만으로 이어질 수 있다.

연구 결과에 의하면, 아침 결식은 1일 영양소 필요량을 충족시키지 못하게 되고, 점심과 간식을 통해 섭취하는 에너지 섭취 비율이 상대적으로 높아지게 된다.



자료출처 : 초·중·고등학생의 아침식사 섭취에 따른 하루식사의 질 평가(여윤재 등, 2009)

또 아침식사를 밥과 반찬으로 먹는 경우는 보통 또는 충분한 에너지를 섭취하였으나, 우유 등으로 먹는 경우는 에너지 섭취 수준이 낮았다.

### 4 아침식사로 좋은 음식

아침에는 뇌를 깨우기 위해 뇌가 사용하는 에너지원인 포도당을 공급하는 것이 중요하다. 따라서 몸 안에서 포도당을 만들어 내는 영양소인 탄수화물이 함유된 음식을 먹는 것이 좋다. 탄수화물은 밥이나 빵 같은 곡류 음식에 많다. 특히 밥, 국, 나물, 김치 등으로 구성된 한국형 전통 상차림의 아침식사는 영양적으로 매우 우수하다.

## 참고할 만한 인터넷 사이트

- |                   |  |
|-------------------|--|
| • 녹색식생활정보 114     | <a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a>  |
| • 키디키즈(khidikids) | <a href="http://kids_nutri.khidi.or.kr">http://kids_nutri.khidi.or.kr</a><br>어린이식생활교육 사이트, 다양한 주제에 대한 교육안 및 교육 자료 수록   |
| • 아이푸드            | <a href="http://ifood.or.kr">http://ifood.or.kr</a><br>아침 결식 관련 자료 수록  |
| • 대한영양사협회         | <a href="http://www.dietitian.or.kr">http://www.dietitian.or.kr</a><br>짱이와 떠나는 영양친구, 아침 결식 관련 자료 수록<br>‘짱이의 하루’ DVD 수록 |
| • 365일 제철밥상이야기    | ‘푸드조아’ <a href="http://foodjoa.co.kr">http://foodjoa.co.kr</a>   |



## 메 모 Memo



## 04

# 녹색식생활로 비만 탈출

**이** 단원은 건강에 문제를 일으킬 수 있는 식생활 습관, 그리고 잘못된 식생활 습관으로 발병할 수 있는 비만과 성인병에 대한 관심을 유도하도록 구성되었다. 최근 점점 증가하고 있는 비만이 잘못된 식습관과 관련이 있음을 설명하고, 비만을 예방하는 식습관에 대해 탐구한다. 또한 자신의 식생활을 평가하여 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 구성되었다.



### 학습 목표

1. 비만을 유발하는 생활 습관에 대해 말할 수 있다.
2. 자신의 식생활을 평가하고 비만을 예방하는 생활습관을 실천할 수 있다.



## 녹색식생활로 비만 탈출

### 잠들면 식습관으로 인해 몸이 병들어요

나쁜 식습관을 고치지 않은 채로 어른이 되면 성인병에 걸릴 위험이 높아지고, 나쁜 식습관을 계속 유지한다면 어떤 병이 생길 수 있을까요? 나쁜 식습관으로 인해 생길 수 있는 병에 대해 알아보기로 해요.



16

### 비만에 대해 알아볼까요?

비만이란 몸에 지방이 너무 많이 쌓여서 체중이 증가한 상태를 말해요. 다음 중 비만이 될 수 있는 습관을 가진 어린이와 올바른 습관을 가진 친구를 찾아보고 직접 말표도 해 보세요.



나는 공짜를 마음대로 음식들을 먹어요.



나는 친구들과 함께 규칙적으로 줄넘기를 하고 있어요.



나는 새끼를 고박고박 먹고 음식도 골고루 먹어요.



나는 늦게 일어나서 아침을 굶고 하루를 정신을 많이 먹어요.



나는 시간을 아끼기 위해 TV를 보면서 음식을 먹어요.

17

### 비만? 걱정없어요!

어릴 때 늘어난 지방 세포는 성인이 되어도 그 수가 줄지 않고 더욱 더 커져서 더 뚱뚱해질 수 있어요.

#### 비만 예방을 위한 육아원칙

- 언제  
When  
새끼의 원서는 일정한 시간에 규칙적으로  
- 아침은 꼭 먹어요.  
- 식사량 조절이 중요해요.  
- 밥상을 먹지 않아요.
- 어디서  
Where  
정해진 장소(식탁)에서만  
- 돌아다니며 먹지 않아요.  
- TV나 책을 보면서 음식을 먹지 않아요.
- 누구와  
Who  
가족이나 친구와 함께  
- 혼자 보다는 여럿이 즐거운 마음으로 먹어요.
- 무엇을  
What  
영양소가 골고루 들어있는 음식을  
- 곡물, 채소, 과일, 우유 제품을 다양하게 먹어요.  
- 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹어요.
- 어떻게  
How  
나에게 알맞은 분량을  
- 조금씩 천천히 꼭꼭 씹어서 먹어요.  
- 천천히 먹어요.  
- 한끼마다 20~30분 정도는 먹지 않아요.
- 왜  
Why  
뚱뚱해지지 않고  
건강하게 살 자라기 위하여

18

## 교과서 안내



### 비만을 예방하는 바른 식생활

다음은 바른 식생활을 하고 있는 우리 친구의 이야기입니다. ( )에 들어갈 말을 (MG)에서 찾아 채워 보세요.

매끼 일정한 시간에 ( )으로 먹어요.
정해진 ( )에서만 먹어요.
혼자 보다는 ( )를 겨룬 마음으로 먹어요.
곡류, 채소, 과일, 우유 제품을 ( ) 먹어요.
영양소가 ( ) 들어있는 음식을 먹어요.
나에게 ( )분량을 먹어요.

장소, 규칙적, 매일, 어젯밤, 골고루, 알맞은

13

### 나의 식생활에 대해 평가해보아요

다음 중 지키고 있으면 V 표시를 해주세요. (각 1점)

<input type="checkbox"/> 우리 고향 농산물을 많이 먹어요.
<input type="checkbox"/> 편식을 하지 않고 골고루 먹어요.
<input type="checkbox"/> 세끼 식사를 정해진 시간에 먹어요.
<input type="checkbox"/> 밥, 나물과 다양한 반찬을 함께 먹는 한국형 식사를 해요.
<input type="checkbox"/> 간식으로 전통음식을 먹어요.
<input type="checkbox"/> 식사는 가족과 함께 해요.
<input type="checkbox"/> 먹을 만큼 덜어 먹어 음식을 쓰레거를 줄이고 있어요.
<input type="checkbox"/> 먹을거리를 만든 사람에게 감사하는 마음으로 식사를 해요.
<input type="checkbox"/> 단 음식, 튀긴 음식을 적게 먹어요.
<input type="checkbox"/> 음식을 싱겁게 먹어요.

나의 식생활 점수는 몇 점?                      점

- 9점 이상 : 건강한 식생활을 하고 있어요.
- 7~8점 : 조금 더 노력하면 건강한 식생활을 할 수 있어요.
- 6점 이하 : 위험하군요, 당장 고치도록 해요.

14









## 주요 학습내용 및 활동





### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 비디오 자료(EBS 다큐 프라임 2009/08/25 “아이의 밥상2- 과식의 비밀”), 활동지, 모둠 활동 준비

### 2. 교수 학습내용 및 활동

**주의사항** 한 차시로 운영하기에는 내용이 많으므로 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입	16	잘못된 식습관으로 인해 몸이 병들어요	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>성인병에 대한 인지도를 알아본다.</li> <li>비만이 되면 걸리기 쉬운 성인병에 대해 설명하고 성인병에 대해 알고 있는지 물어본다.</li> <li>우리나라 국민의 주된 사망 요인이 성인병임을 설명한다.</li> <li>비만이 성인병의 원인임을 설명한다.</li> <li>비만의 원인이 되는 잘못된 식습관에 대해 설명한다.</li> </ul>
			 설명하기  활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>비만의 정의를 설명하고, 비만이 될 수 있는 식습관과 올바른 식습관에 대해 각각 발표해 본다(교재 활동지 p.17).</li> </ul>
전개	17	비만에 대해 알아볼까요	 비디오시청	<ul style="list-style-type: none"> <li>비만과 관련된 비디오를 시청한다.</li> <li>비디오를 시청하기 전에 다음 과정을 설명한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>비디오의 내용을 간략하게 설명하고,</li> <li>보충 활동지를 나누어 준다.</li> </ul> </li> <li>비디오 시청을 통해 활동지의 질문에 답을 써야 하므로 질문과 관련된 내용이 나오면 메모를 하면서 주의 깊게 시청하도록 당부한다.</li> <li>보충 활동지의 질문을 미리 읽어 준다(지도서 활동지 p.51).</li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>모둠 활동으로 서로 의논하여 보충 활동지의 질문에 답을 작성하도록 한다. (수업 시간이 부족할 경우 숙제로 내 주고 다음 시간에 계속한다.)</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>보충 활동지에 작성한 내용을 조별로 발표하게 한다.</li> <li>발표 내용을 요약해 준다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	18	비만? 걱정없어요!	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비만 예방을 위한 여섯 가지 원칙을 육하원칙에 대입하여 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 언제 : 세끼 식사는 일정한 시간에 규칙적으로</li> <li>- 어디서 : 정해진 장소(식탁)에서만</li> <li>- 누구와 : 가족이나 친구와 함께</li> <li>- 무엇을 : 영양소가 골고루 들어있는 음식을</li> <li>- 어떻게 : 나에게 알맞은 분량을</li> <li>- 왜 : 똥똥해지지 않고 건강하게 잘 자라기 위하여</li> </ul> </li> <li>• 각 항목에 대해 자세히 설명해준다.</li> <li>• 본인의 생활습관에 대해 생각해 보도록 한다.</li> <li>• 교재를 통해 다시 한 번 더 비만을 예방하는 식습관에 대해 정리한다.</li> <li>• 선생님이 앞부분(“언제?”)을 물으면 학생들이 큰소리로 교과서의 내용을 읽도록 한다.</li> </ul>
	19	비만을 예방하는 바른 식생활	 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비만 예방을 위한 육하원칙에 대해 다시 한 번 생각해보면서 괄호에 알맞은 말을 채워보도록 한다(교재 활동지 p.19).</li> </ul>
정리	20	나의 식생활에 대해 평가해 보아요	 활동지  정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교재의 식생활 평가표를 통해 자신의 식생활을 평가해보고 자신의 식생활에 대해 어느 정도 알게 되었는지 질문한다(교재 활동지 p.20).</li> <li>• 앞으로 녹색식생활을 실천할 것을 다짐한다.</li> </ul>



## 비만에 대해 알아보까요?

비만이란 몸에 지방이 너무 많이 쌓여서 체중이 증가한 상태를 말해요. 다음 중 비만이 될 수 있는 습관을 가진 어린이와 올바른 습관을 가진 친구를 찾아보고 직접 발표도 해 보아요.



나림

나는 즐거운 마음으로 음식을 먹어요.



승우

나는 친구들과 함께 규칙적으로 줄넘기를 하고 있어요.



수빈

나는 세끼를 꼬박꼬박 먹고 음식도 골고루 먹어요.



기태

나는 늦게 일어나서 아침을 굶고 대신 점심을 많이 먹어요.



미소

나는 시간을 아끼기 위해 TV를 보면서 음식을 먹어요.



## 비만을 예방하는 바른 식생활

다음은 바른 식생활을 하고 있는 우리 친구의 이야기입니다. ( )에 들어갈 말을 <보기>에서 찾아 채워 보세요.

매끼 일정한 시간에 ( 규칙적 )으로 먹어요.
정해진 ( 장소 )에서만 먹어요.
혼자 보다는 ( 여럿이 ) 즐거운 마음으로 먹어요.
곡류, 채소, 과일, 우유 제품을 ( 매일 ) 먹어요.
영양소가 ( 골고루 ) 들어있는 음식을 먹어요.
나에게 ( 알맞은 ) 분량을 먹어요.

장소, 규칙적, 매일, 여럿이, 골고루, 알맞은



## 보충 활동지

### 비디오의 주요 내용에 답하기

- ① 병원에서는 비만인 세 아이들에게 건강에 어떤 문제가 있다고 했나요?

- ② 과식을 예방할 수 있는 식습관을 3가지만 써 보세요.

1.

2.

3.

- ③ 바른 식생활을 실천하기 쉬운 것 같나요?



## 비디오의 주요 내용에 답하기

- ① 병원에서는 비만인 세 아이들에게 건강에 어떤 문제가 있다고 했나요?

경도 지방간, 중도 지방간, 내장 지방형 고도 비만

- ② 과식을 예방할 수 있는 습관을 세가지만 써 보세요.

1.

1인분 그릇을 만든다(배부르다는 포만감보다는 눈에 보이는 양대로 먹기 때문에 큰 접시보다는 작은 접시에 담는다).

2.

TV 시청을 줄인다(자기가 먹는 양을 확인하면 적게 먹을 수 있다. TV는 하루 2시간 이하로).

3.

천천히 꼭꼭 씹어 먹는다(20번 씹고 20분 식사).

- ③ 바른 식생활을 실천하기 쉬운 것 같나요?

- 액상 과당이 든 가공식품을 피한다(과자, 음료수에 있는 액상 과당은 과식 유발).
- 기름(비계)는 떼어 내고 먹는다.



## 지도상의 유의점

- 학급에 비만인 아동이 있는지 확인하고, 수치심을 느끼지 않도록 세심하게 지도한다(비만이라 하더라도 아직 성장 중에 있으므로 조절이 가능하다고 지도한다).
- 비만의 치료보다는 예방에 초점을 맞추어 지도한다(비만 치료는 개별적이고 심층적 지도가 필요하다).
- 비디오를 시청할 경우, 2시간에 나누어 수업을 진행하고, 비디오 시청이 어려운 경우는 1시간으로 진행한다.



## 평가하기

- 잘못된 식습관이 어떤 결과를 가져오는지 알고 있는지 평가한다.
- 비만예방을 위한 바른 식습관을 알고 있는지 평가한다.
- 비만을 예방하는 식습관을 실천하고 있는지 평가한다.



## 참고자료

### 1 잘못된 식생활이 가져다주는 병

우리가 흔히 성인병이라고 부르는 암, 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 동맥경화 같은 병들은 식생활이나 운동, 휴식, 흡연, 음주와 같은 생활습관과 밀접한 관계가 있다. 즉, 이러한 병들은 오랫동안 지속된 잘못된 생활습관이 많은 영향을 주기 때문에 ‘생활습관병’이라고도 한다.

이러한 생활습관병은 예전에는 ‘조기에 치료하는 것’이 중요하다고 하였으나, 지금은 ‘좋은 생활습관을 통해 병이 생기지 않도록 미리 예방 하는 것’이 더 중요하다는 인식으로 바뀌고 있다.

잘못된 식습관과 생활습관병	
과식하는 습관	비만
짜게 먹는 습관	위암, 고혈압 등
동물성 지방을 많이 먹는 것	비만, 고혈압, 동맥경화, 유방암, 대장암, 당뇨 등
식이섬유를 적게 먹는 습관	비만, 당뇨, 변비, 동맥경화 등
불규칙한 식사	비만, 위장질환 등

## 2 비만

### 1. 비만이란?

여러 가지 원인으로 지방세포가 비정상적으로 많아져 체중이 증가한 상태를 말한다.

### 2. 비만의 원인

#### 1) 과다한 음식 섭취로 인한 섭취 에너지 과잉

- 불규칙한 식사 시간, 과식, 결식, 편식, 야식하는 식습관
- 고칼로리 식품의 잦은 섭취

#### 2) 운동 부족으로 인한 에너지 사용 감소

- 밖에서 뛰어놀기 보다는 TV 시청, 컴퓨터 사용 시간 증가로 에너지 사용 감소

#### 3) 유전적 요인

- 부모가 모두 비만인 가정은 정상 가정에 비해 비만 발생률이 더 높음
- 형제 중 비만이 있으면 50~80%가 비만

#### 4) 환경적 요인

- 가공식품, 인스턴트식품의 증가
- 매스컴에 의한 광고의 영향
- 가정에서의 잘못된 식사 교육

#### 5) 심리적 요인

- 불안, 슬픔, 욕구불만, 스트레스로 인한 과식

## 3 비만 판정

비만을 판정하는 방법에는 표준 체중을 이용한 평가, 체질량 지수를 이용한 평가, 체지방 측정에 의한 평가 방법 등이 있다.

청소년기에는 주로 체질량 지수를 이용하여 비만을 판정한다.

### 1. 체질량 지수(BMI)을 이용한 평가

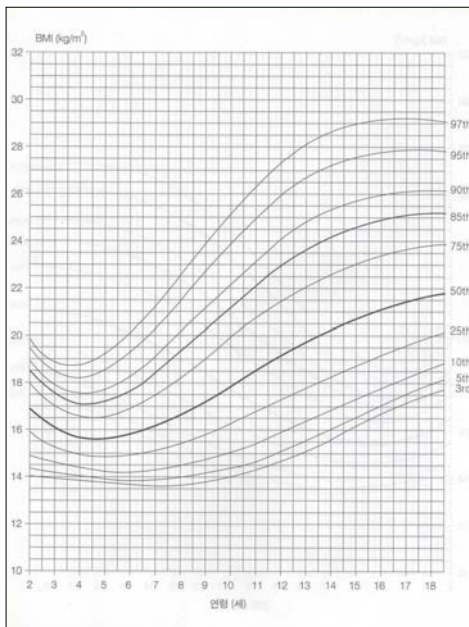
$$\text{체질량 지수(BMI)} = \text{실제 체중(kg)} / \text{키}^2(\text{m}^2)$$

BMI 계산 후 체질량 지수 표준 곡선을 이용하거나 체질량 지수를 이용하여 비만을 판정한다.

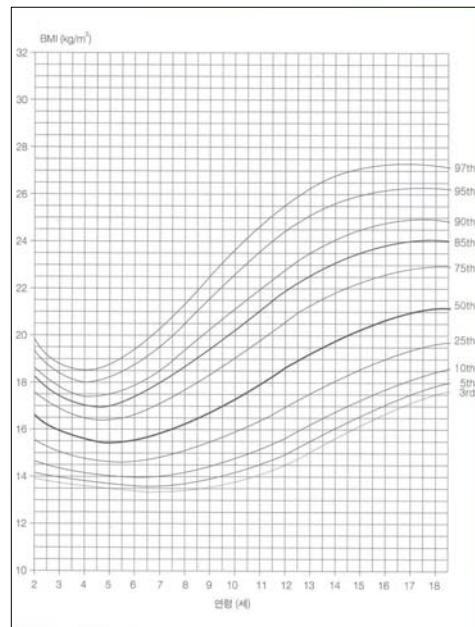
#### 1) 체질량 지수 표준 곡선을 이용한 평가

구분	기준
과체중 위험군	연령별 체질량 지수 85~95th 퍼센타일
	1년간 체질량 지수가 3~4 이상 증가한 경우
비만군	연령별 체질량 지수 95th 퍼센타일 이상

#### • 체질량 지수 표준 곡선



[소아 연령별 체질량 지수(남아2~18세)]



[소아 연령별 체질량 지수(여아2~18세)]

## 2) 체질량 지수를 이용한 평가

분류	체질량 지수(BMI)		합병증 유발 위험도
	WHO	아시아-태평양	
저체중	< 18.5	< 18.5	낮음 (그러나 다른 임상적 문제가 유발될 위험이 증가됨)
정상	18.5~24.9	18.5~22.9	보통
과체중	≥25	≥23	
비만 전단계(preobese)	25~29.9	23~24.9	증가됨
비만 1단계(obese class I)	30.0~34.9	25~29.9	중등도
비만 2단계(obese class II)	35.0~39.9	≥30.0	심함
비만 3단계(obese class III)	≥40		매우심함

※ 우리나라는 아시아-태평양 지침을 따름

## 4 비만 예방을 위한 올바른 식사

비만을 예방하기 위해서는 음식의 섭취량과 활동량의 균형을 맞추고 식행동을 분석하여 비만의 원인이 될 수 있는 식행동을 올바른 식행동으로 수정한다.

### 1. 비만 예방을 위한 올바른 식사방법

1. 세끼 식사를 거르지 않고 규칙적으로 먹는다.
2. 과식하지 않으며 나에게 알맞은 분량을 먹는다.
3. 제때에 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.
4. 설탕이 많이 들어 있는 음식과 음료수, 과자는 피한다.
5. 열량이 높은 음식(기름에 튀긴 것, 기름기 많은 고기)을 적게 먹고, 열량이 적고 식이 섬유가 많은 음식(채소, 과일)을 매일 먹는다.
6. 간식은 가공식품보다는 열량이 적은 식품을 골라 직접 만들어 먹는다.
7. 외식할 때는 과식하지 않도록 조심하고, 영양의 균형을 생각해서 선택한다.

## 더 알아보기



### ≫ 열량이 많은 음식과 적은 음식

같은 양을 먹었을 때 열량 : 기름(지방) > 술 > 고기 > 곡류 > 과일 > 채소 순으로 높다.

음식	영양소	열량
기름(지방)	지방이 아주 많다.	지방 1g에 9kcal의 열량을 낸다.
술	알코올이 들어 있다.	알코올 1g에 7kcal의 열량을 낸다.
고기	주로 단백질과 지방이 많다.	단백질 1g에 4kcal의 열량을 낸다.
곡류	탄수화물(당질)이 많다.	탄수화물 1g에 4kcal의 열량을 낸다.
과일	채소에 비해 당질이 많다.	
채소	수분과 식이섬유의 함량이 높고 비타민과 무기질이 들어 있다.	몸의 기능을 유지하는데 중요하지만 열량은 매우 적다.

### ≫ 우리가 흔히 먹는 음식의 열량 (밥 1공기 300kcal)

음식명	1인 분량	열량(kcal)	음식명	1인 분량	열량(kcal)
닭튀김	1마리	2600	우유	200ml	120
삼겹살	200g	650	오렌지주스	1컵	84
감자튀김	중	220	콜라	1컵	80
참치통조림	100g	250	아이스크림	1/2컵	210
달걀	1개	80	바나나	1개	80
두부	100g	80	꿀	1개	50
피자	레귤러 2조각	500~800	사과	1/2개	60
자장면	1그릇	650	수박	200g(1컵)	60
라면	1그릇	500	딸기	200g(1컵)	40
햄버거	주니어	340	고구마	90g(중1/2개)	120
떡볶이	1컵	250	감자	130g(중 1개)	90
김치	1인분	10	토마토	1/2개(70g)	10

## 5 저칼로리 음식, 한식

우리 음식은 외국 음식보다 재료와 조리법의 차이로 열량이 적은 음식이 많다. 외국의 음식은 주로 튀기기, 볶기 등 지방과 기름을 많이 사용하지만, 우리 음식은 주로 찌거나 데치기 등의 조리법이 많다. 또한 당분 함량 역시 외국 음식보다 우리 음식이 적게 포함되어 있어, 우리 음식은 세계적으로 우수한 음식으로 각광받고 있다.

외국 음식	우리 음식	절약되는 열량(kcal)
더블버거 1개	된장찌개 백반 1인분	300
햄버그스테이크 1인분	만두국 1인분	450
오므라이스 1인분	김치찌개 백반 1인분	200
프렌치프라이 1인분	구운 감자 1인분	100

자료 : 손숙미 등. 다이어트와 체형관리, 교문사

## 5 저 열량 음식 조리법

1. 육류의 경우 껍질과 기름 부위는 제거한다.



2. 음식을 조리할 때는 기름에 볶거나 튀기지 말고 조림이나 찜, 구이 등의 방법을 선택한다.



3. 가공식품이나 인스턴트식품 사용을 자제한다.



4. 샐러드 드레싱은 마요네즈 대신 간장, 식초나 과일즙을 사용하고 조리 시 설탕의 사용을 줄인다.



5. 참치 통조림은 기름을 빼고, 햄은 끓는 물에 데친 후 요리에 사용한다.



6. 해조류(김, 미역, 다시마)를 많이 사용한다.



## 6 비만 예방을 위한 바른 식사 습관

- 한끼 식사량이 많다.
- 배고프지 않아도 먹는다.
- 아침이나 점심을 굶고, 저녁이나 밤늦게 많이 먹는다.
- 너무 빨리 먹는다.
- 고열량·고지방 식품을 즐긴다.
- 특정 음식이나 음료를 마구 먹는다.
- 분노, 우울, 지루함, 불안, 외로움 등의 감정이 일어날 때 마구 먹는다.
- 배고프지 않을 때도 그릇에 담긴 것은 모두 먹는다.
- 모임에 가면 과식한다.
- 음식을 파는 상점이나 식당을 보면 음식이 먹고 싶어진다.
- 음식으로 자신에게 보상한다.
- TV 시청, 독서 등을 하면서 음식을 먹는다.

이렇게 바꾼다!!  이렇게 바꾼다!!

- 나에게 맞는 식사량을 알고 알맞게 먹는다.
- 식사 및 간식 시간을 계획하고 지킨다.
- 세끼 식사를 꼭 한다.
- 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.
- 간식으로는 열량이 높은 식품(햄버거, 스낵 등) 보다는 과일이나 채소 같은 저열량 식품을 먹는다.
- 무엇이든 먹기 전에, 그것이 정말로 먹고 싶은지 생각한다.
- 식사 일기를 계속 기록한다.
- 식품의 열량에 관한 책을 참고하여 먹은 음식의 열량을 기록한다.
- 식욕을 자극하는 식품은 구입하지 않는다.
- 식품 구입 시는 영양소와 열량이 표시된 영양 표시를 확인한다.
- 1인 분량이 더 많아 보이게 하기 위해 작은 접시를 사용한다.
- 배가 부르면 더 이상 먹지 않는다.
- 음식은 주방에만 둔다.
- 열량이 높거나 식욕을 자극하는 식품은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 둔다.
- 자신에게 보상하는 방법으로 음식이 아닌 다른 방법을 찾는다.
- 기분을 전환시키는 운동을 한다.



### 참고할 만한 인터넷 사이트

- 녹색식생활정보 114 <http://www.greentable.or.kr>
- 키디키즈(khidikids) [http://kids\\_nutri.khidi.or.kr](http://kids_nutri.khidi.or.kr)(어린이식생활교육 사이트)
- 대한영양사협회 <http://www.dietitian.or.kr>(비만 관련 자료 수록)
- 식품나라 <http://foodnara.go.kr>



## 좋은 간식으로 만드는 나의 건강

이 단원은 우리가 하루 동안 먹는 간식에 대한 관심을 유도하도록 구성되었다. 우선 한 학생의 하루 동안의 간식 습관이 그려진 만화를 보여주고 본인의 습관도 비교하도록 하였으며, 간식 습관 평가지를 통해 다시 한 번 점검하도록 되어 있다.

또한 하루 동안의 식사와 간식의 모델을 보여주고 올바른 간식 습관을 알려주어 실천하도록 되어 있다. 그리고 간식으로는 우리 농산물을 이용한 자연식품이 좋다는 것을 구체적으로 설명해주고, 아이들이 즐겨 찾는 패스트푸드에 대한 문제점과 어쩔 수 없이 먹게 될 때 선택하는 방법을 알기 쉽게 그림으로 표현되어 있다.

또한 케이크, 팝콘 같이 열량이 높은 가공식품 대신에 우리 농산물 자연식품으로 된 간식으로 바꾸어 먹기를 실천할 수 있도록 되어 있으며 마지막으로 하루 간식을 구성하게 하여 스스로 올바른 간식을 선택할 수 있도록 구성되었다.



### 학습 목표

1. 올바른 간식 습관을 말할 수 있다.
2. 건강 간식과 해로운 간식을 구분할 수 있다.
3. 하루 간식을 올바르게 구성할 수 있다.



## 5 좋은 간식으로 만드는 나의 건강

### 간식으로 무엇을 어떻게 먹고 있나요?

정현이가 하루 동안 간식으로 무엇을 어떻게 먹는지 살펴보세요.



- 1 정현이가 먹은 간식은 어떤 문제점이 있는지 발표해 보세요.
- 2 정현이와 나의 간식 습관을 비교해 보세요.

### 나의 간식 습관을 평가해 보세요

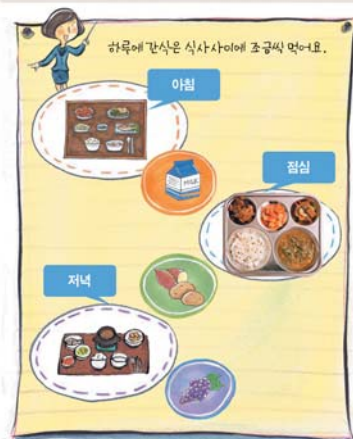
해당 칸에 'O'로 하세요.

평가 내용	예	아니오
1. 간식은 정해진 시간에 먹어요.		
2. 간식을 먹기 전 손을 씻어요.		
3. 팔이나 사이다보다는 우유나 물을 골라요.		
4. 다음 식사를 위해서 많이 먹지 않아요.		
5. 간식을 자주 먹지 않아요(하루 3회 이상).		
6. 너무 단 간식을 먹지 않아요(사탕, 빙과류 등).		
7. 간식으로 불량식품을 먹지 않아요.		
8. 간식은 고구마, 과일 등의 자연 식품으로 먹어요.		
9. 기름기가 많은 간식은 먹지 않아요(튀김, 치킨 등).		
10. 간식을 먹은 후 이를 닦아요.		



- 평가해 보세요
- 표 8개 이상 좋은 간식 습관을 가지고 있어요.
  - 표 6~7개 좀 더 노력하면 좋은 간식 습관이 될 수 있어요.
  - 표 5개 이하 간식을 먹을 때 건강을 많이 생각하는 습관을 들여야 해요.

### 간식은 언제 먹어야 하나요?



- 1 식사는 아침, 점심, 저녁, 간식으로 나누어 적당히 골고루 먹어요.
- 2 간식은 식사 사이에 다음 식사에 부담을 주지 않는 양을 조금씩 먹어요.

### 간식은 우리 농산물이 좋아요

간식은 세끼 식사에서 부족한 영양을 보충하고, 우리에게 먹는 즐거움을 줘요. 하지만 좋은 간식으로 골라 먹어야 건강해요.

건강 간식	곡물과 서늘	채소와 과일	무유 및 유제품
	고구마, 감자 옥수수	사과, 배, 감, 포도, 달걀, 오이, 레몬주스	우유, 요구르트
			
	살은 찌지 않고 영양은 풍부해요.	피도를 회복시켜 주고 피부도 매벼해요.	키가 작을 자요.

피해나갈 간식	탄맛	단맛	기름진 맛
탄맛 스낵 감자튀김, 피자	무기, 소금, 사탕, 아이스크림, 탄산음료	치킨, 햄버거 피자	
			
고열량, 영양성분 등이 적어요.	비만이 되기 쉬워요.	비만, 당뇨병, 고혈압, 심장병 등이 생길 거예요.	
불량 식품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 식용의 가격이 너무 싸요.</li> <li>• 식용료가 제대로 되어 있지 않아요.</li> <li>• 제조화제가 명확하지 않거나 없어요.</li> <li>• 갑자기 등 깨끗하지 못한 곳에서 판매해요.</li> </ul>		



### 패스트푸드 먹을까? 말까?

고칼로리 낮은 영양소를 함유한 라면, 햄버거, 피자 등 패스트 푸드는 지방과 나트륨이 많이 들어 있어 건강에 좋지 않아요. 먹지 않는 것이 좋지만 어쩔 수 없이 먹게 될 때에는 우리 밑이나 우리 학교 만든 것을 먹고, 메뉴를 선택할 때는 건강을 생각해 주세요.



여과되지 패스트푸드를 함께 먹지 않아요.



잡바가죽에 고기는 찢고 치즈가 많은 것으로 골라요.



음료는 물과 다량 우유나 주스를 선택해요.



감자튀김 다량 선택하고 골라요.

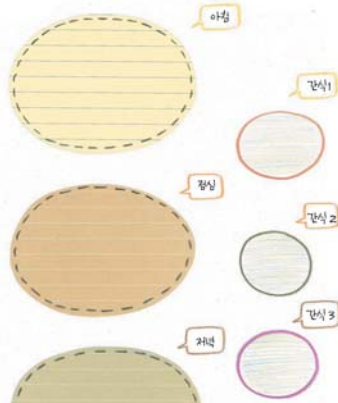


패스트푸드는 무엇이 문제일까요?

- 튀기는 조리법으로 열량이 높아 비만이 될 수 있어요.
- 다른 음식에 비해 나트륨이 많아 고혈압, 신장병, 심장병 등이 생길 수 있어요.

15

큰 동그라미에는 아침, 점심, 저녁에 먹을 음식 이름을, 작은 동그라미에는 간식 이름을 써주세요.

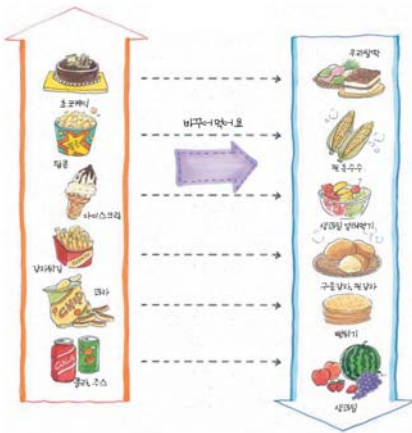


※ 아침, 점심, 저녁 식단을 구성하기 힘들 때는 작은 동그라미 안에 간식 이름을 적어도 돼요.

16

### 건강을 위해 간식을 바꾸어 먹어요

케이크, 팝콘, 과자 등 가공식품 간식 대신 우리 농산물을 이용한 자연식품 간식으로 바꾸어 먹기를 실천해 보세요.



17








## 주요 학습내용 및 활동








### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 활동지
- 학생 : 색 사인펜 또는 색연필

### 2. 교수 학습내용 및 활동

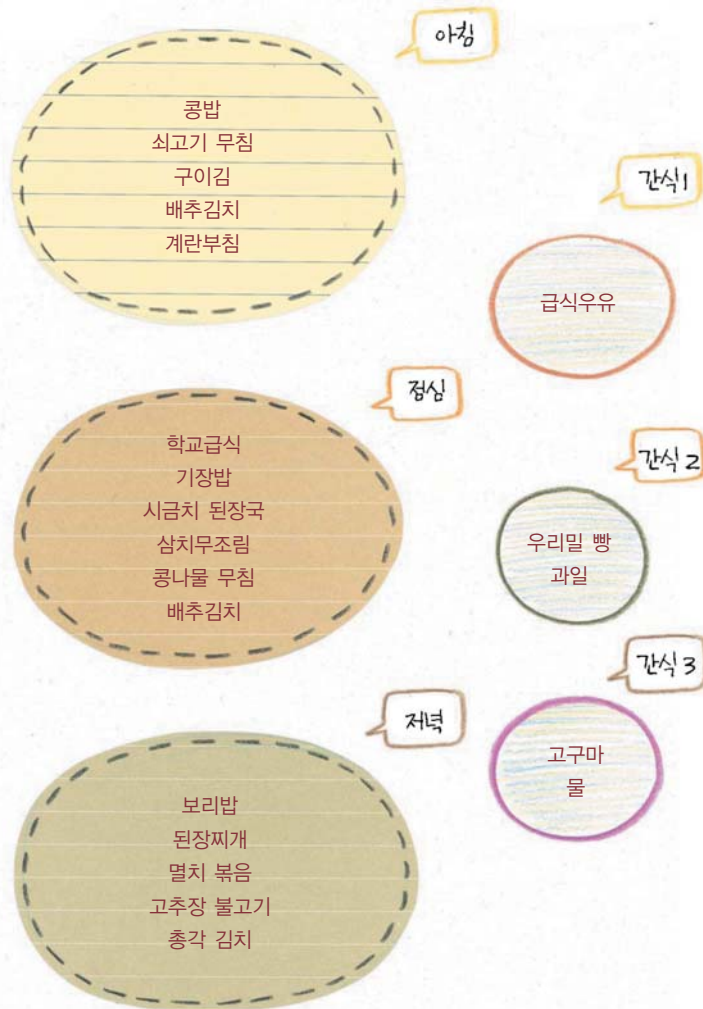
**주의사항** 한 차시로 운영하기는 내용이 많으므로 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다.  
패스트푸드 부분을 별도로 교육하여도 좋다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입	21	간식 습관 관심 유도	 파워포인트	(교과서나 파워포인트 이용) • 만화로 된 정현이의 간식 습관을 보여 준다.
			 질문하기	• 정현이가 먹은 간식은 어떤 문제점이 있는지 나와 정현이의 간식 습관을 비교하여 발표하도록 질문한다.
전개	22~ 24	나의 간식 습관 평가	 활동지	• 교과서의 나의 간식 습관을 평가해본다.
				• 나의 간식 습관 평가 후 간단한 통계를 내어본다 (가장 잘 안 지켜지는 것과 잘 지켜지는 부분과 평가정도를 알아본다). • 평가정도에 따라 아이들과 대화하여 문제점을 스스로 발견할 수 있도록 한다.
		올바른 간식 습관과 종류	 파워포인트  설명하기	(교과서나 파워포인트 이용) • 〈간식은 무엇을 언제 먹어야 하나요?〉 부분을 보여주고 간식을 언제 얼마 정도 먹어야 하는지 알려준다. • 〈밥 사이사이 간식은 이렇게 먹어요〉의 간식 습관을 하나하나 살펴보면서 알아본다. • 〈간식은 자연식품이 좋아요〉에서 건강 간식과 피해야 할 간식의 종류와 이유를 설명해준다. - 불량식품에 대해서도 설명해준다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	25	패스트푸드의 문제점	 활동지	(교과서나 파워포인트 이용) <ul style="list-style-type: none"> <li>〈패스트푸드 먹을까? 말까?〉에서 패스트푸드의 문제점을 알려주고 어쩔 수 없이 먹게 되었을 경우 메뉴 선택 방법을 알려준다.</li> </ul>
	26	건강 간식으로 먹기 실천	 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>큰 동그라미에는 아침, 점심, 저녁 음식명을 작은 동그라미에는 간식을 나누어 그리거나 음식 이름을 쓰도록 한다.</li> <li>- 어려워 할 경우는 활동지 답안을 예시로 보여 주거나 간식명만 써도 좋다.</li> </ul>
			 활동지  발표하기  설명하기	(활동지 답안 참조) <ul style="list-style-type: none"> <li>메뉴를 발표하게 한다.</li> <li>(실물 화상기를 이용해도 좋다)</li> <li>평가는 간식 위주로 하되 양과 종류를 잘 살펴 평가하고 조언해준다.</li> </ul>
정리	27	건강 간식으로 바꾸어 먹기 실천	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>〈건강 간식으로 바꾸어 먹기 실천〉 부분에서 케이크, 팝콘, 과자 등 가공식품 대신 우리 농산물을 이용한 자연식품 간식으로 골라 바꾸어 먹기를 실천하도록 한다.</li> </ul>
			 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리 농산물을 이용한 자연식품 간식을 먹을 것을 약속한다.</li> </ul>



큰 동그라미에는 아침, 점심, 저녁에 먹을 음식 이름을, 작은 동그라미에는 간식 이름을 써보세요.



※ 아침, 점심, 저녁 식단을 구성하기 힘들 때는 작은 동그라미 안에 간식 이름만 적어도 됨.



## 사행시를 지어요

( )학년 ( )반 이름( )

건강 간식으로 가장 좋은 자연식품을 이용하여 재미있는 사행시를 만들어 보세요.

- 자연식품을 사랑하는 내용이면 더욱 좋겠지요.
- 아래의 예시처럼 재미있게 만들어 보세요.

자

자연과 나의 몸을

연

연결해 주는

식

식품, 자연식품!

품

품격 높은 자연식품입니다.



### 지도상의 유의점

- 우리 농산물을 이용한 가공하지 않은 간식 먹는 것을 강조하여 지도한다.
- 길거리에서 파는 음식은 위생적으로 좋지 않습니다. 특히 기름에 튀긴 음식은 좋지 않은 기름을 여러 번 사용하기 때문에 몸에 좋지 않다는 것도 알려 준다.
- 길거리에서 파는 떡볶이 역시 대부분 우리 쌀이 아닌 싼 수입 쌀이나 밀가루를 이용하여 만들었고, 면지 등 위생적으로 좋지 않다는 것을 강조한다.



### 평가하기

- 올바른 간식 습관을 말할 수 있는지 평가한다.
- 건강 간식과 피해야 할 간식을 구분하여, 종류와 이유를 말할 수 있는지 평가한다.
- 하루 동안의 간식을 올바르게 구성하여 나타낼 수 있는지 평가한다.






### 참고자료

#### 1 간식

간식은 부족한 영양소를 보충해 주고 다음 식사에 영향을 주지 않아야 한다. 좋은 간식은 성장에 도움을 주지만, 좋지 못한 간식 특히 스낵, 라면, 초콜릿, 콜라 등에는 나트륨, 당, 트랜스 지방이 포함되어 있어서 건강에 해롭다. 또한 간식으로 자주 먹는 과자류 및 가공식품에는 건강에 유해한 색소 및 보존료 등 식품첨가물이 함유된 것이 많아 건강에 좋지 못하다.

따라서 정부에서는 어린이식생활안전관리특별법을 제정하여 간식으로 잘 사먹는 어린이 기호 식품 중 고열량·저영양 식품을 학교 주변에서 판매하지 못하도록 규정, 단속하고 있다.

## 〈건강 간식과 피해야 할 간식〉 보충 설명자료

건강 간식(추천 간식)		
전분류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고구마, 감자, 옥수수 등</li> <li>• 튀긴 음식, 빵보다 에너지는 적고 영양소는 풍부하다.</li> <li>• 우리 농산물을 이용하여 찌거나 굽는 요리법이 좋다.</li> </ul>	
과일과 채소 (주스)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리 농산물인 사과, 귤, 포도, 당근, 오이 등 신선한 과일, 채소, 과일주스</li> <li>• 열량은 적으면서 비타민과 무기질, 식이섬유가 많아 비만이 염려되는 학생의 간식으로 좋다.</li> <li>• 과일 주스는 당이 너무 많이 함유된 것은 피하는 것이 좋다.</li> </ul>	
우유 및 유제품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우유, 요거트 등</li> <li>• 키가 쑥쑥 자라는데 필요한 칼슘이 많다.</li> <li>• 비만이 염려되면 저지방 우유나 당이 적은 요거트를 마셔도 좋다.</li> </ul>	


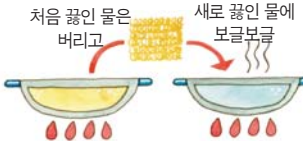




피해야 할 간식(해로운 간식)		
짭맛이 강한 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짭짤한 스낵, 감자튀김, 캔 땅콩</li> <li>• 라면, 컵라면 등</li> <li>• 짜게 먹으면 나트륨을 많이 섭취하게 되어 고혈압 같은 병이 생길 수 있다.</li> </ul>	
단맛이 강한 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쿠키, 케이크, 초콜릿, 사탕, 아이스크림, 탄산음료, 단 맛이 강한 주스 등</li> <li>• 당이 많이 들어 있어 칼로리가 높아 비만이 되기 쉽다.</li> </ul>	
매운맛이 강한 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 매운 떡볶이, 꼬치 등</li> <li>• 너무 매운 음식은 소화기관과 피부에도 해롭다.</li> <li>• 떡볶이 자체로는 좋은 식품이나 시중에서 파는 떡볶이는 수입산 밀가루나 쌀, 화학 조미료를 이용하고 짜게 만들기 때문에 집에서 맵지 않도록 만들어 먹는 것이 좋다.</li> </ul>	
기름기가 많은 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 튀김, 패스트푸드(햄버거, 치킨, 피자)</li> <li>• 기름진 음식을 많이 먹으면 비만, 동맥경화, 고혈압, 심장병과 같은 병이 생길 수 있다</li> <li>• 시중에서 판매하는 튀김류는 기름을 여러 번 사용하게 되어 기름 산패로 인한 해로운 성분이 건강을 해칠 수 있게 된다.</li> </ul>	

## 2 야 식

간식을 먹는 시간 중 가장 좋지 않은 것이 저녁식사 후, 잠자기 전이다. 밤에는 자율 신경계 중 부교감신경계가 활성화되어 소화 기능이 높아져 소화 흡수가 잘되므로 에너지로 저장되기 쉽다. 특히 밤에 많이 먹는 치킨이나 피자는 지방이 많이 들어 있어 비만을 초래하게 되므로 주의하는 것이 좋다. 어쩔 수 없이 먹어야 하는 경우에는 위에 부담이 적고 열량이 낮은 음식을 조금만 먹는 것이 좋다.

야식으로 많이 먹게 되는 라면은 되도록 먹지 않는 것이 좋지만, 어쩔 수 없이 먹게 될 때에는 가능한 영양이 부족한 부분을 보충하고, 지방이나 나트륨을 줄여서 먹을 수 있는 방법을 찾아야 한다.

### • 라면 먹을 때 지방이나 나트륨을 줄여 먹는 6단계

		
라면 스프를 반만 넣는다.	라면의 기름을 걸러낸다.	계란을 넣어 단백질 보충
		
콩나물, 파를 넣어 비타민 보충	국물은 다 먹지 않는다	라면의 영양표시를 확인

라면에는 탄수화물과 지방이 많이 들어 있어 열량이 높고, 단백질, 비타민, 무기질은 거의 들어 있지 않다. 그러나 라면을 끓는 물에 한번 끓여 건져내면 기름과 기타 몸에 좋지 않은 식품 첨가물을 줄일 수 있다. 염분과 식품 첨가물의 함량이 많은 스프는 절반만 사용하고, 부족한 단백질 보충을 위해 달걀을 넣거나 무기질과 비타민을 보완하기 위해 파와 나물 등 채소를 넣어 먹고, 국물은 남기는 것이 좋다.

또한 수입 밀가루로 만든 라면보다는 우리 쌀, 우리 밀로 만든 라면을 선택하거나 기름에 튀기지 않은 생라면을 먹는 것도 좋은 방법이다.

### 3 패스트푸드의 문제점

패스트푸드(Fast Food)는 식당에서 주문하면 금방 나오는 음식을 의미하며, 주로 햄버거, 감자튀김, 닭튀김 등을 지칭한다. 한국에서는 즉석식(卽席食)이라고도 하며, 즉석요리와는 다른 개념이다. 패스트푸드 산업은 세계 각국에서 빠르게 성장하고 있으나, 비만, 성인병 위험 등의 문제로 경계하는 목소리가 있다.

패스트푸드의 보급은 식사 습관이 서구화되는 것에 많은 영향을 미쳤으며, 영양가는 낮은 반면에 칼로리는 높아 성인병을 유발하고 과체중의 원인이 되는 것으로 알려져 있다. 정크 푸드(Junk Food : 쓰레기 음식)라고도 하는 패스트푸드는 햄버거, 도넛, 닭튀김, 스낵, 감자튀김, 탄산음료 등이 있다.

패스트푸드는 건강을 해칠 수 있는 요소가 많다. 가급적 먹지 않는 것이 좋지만 어쩔 수 없게 먹게 될 때는 음료로 콜라 대신 과일 주스를 선택하고 감자튀김 대신 샐러드를 선택하여 건강에 도움이 되도록 한다. 패스트푸드는 편리한 점도 있지만 영양적인 면에서 여러가지 문제점을 지니고 있다. 칼로리와 지방, 나트륨의 함량은 높지만, 비타민, 식이섬유의 함량이 낮고 특히 성장기 어린이에게 필요한 칼슘, 철분, 비타민A의 함량은 매우 낮다. 칼로리가 높기 때문에 비만이 되기 쉽고, 비만으로 인해 유병률이 높아지는 각종 성인병의 위험률도 높아지게 된다. 이렇듯 패스트푸드 섭취로 인한 영양 문제는 당장 나타나지는 않는다 할지라도, 이러한 식사 습관이 오래 지속되면 건강을 크게 해칠 수 있다.

아래의 비교표에서도 비빔밥의 경우는 물만 있으면 한 끼 식사로 충분하지만 햄버거의 경우 콜라와 같이 먹게 된다면 이보다 훨씬 더 높은 칼로리를 섭취하게 되는 결과를 볼 수 있다.

#### • 패스트푸드와 한식 류의 영양소 함량 비교

음식	음식명	칼로리(kcal)	단백질(g)	지질(g)	비타민 A(RE)	비타민 B <sub>2</sub> (mg)	비타민 C(mg)	칼슘(mg)	철분(mg)
	비빔밥	535	22.3	13.5	663.3	0.3	15.2	176.2	3.68
	물	0	0	0	0	0	0	0	0
	합계	535	22.3	13.5	663.3	0.3	15.2	176.2	3.68
	햄버거	520	23.4	30.2	42	0.4	1.8	49.2	3.8
	콜라	(1캔)	150	0	0	0	0	0	0
	합계	670	23.4	30.2	42	0.4	1.8	49.2	3.8

※열량과 지방은 햄버거와 콜라가 많았고, 비타민A, 비타민C, 칼슘은 월등하게 비빔밥과 물이 많은 것을 볼 수 있다.

## 관련 사진 & 그림



## 참고할 만한 인터넷 사이트

- 녹색식생활정보 114 <http://www.greentable.or.kr>
- 식품의약품안전청 <http://nutrition.kfda.go.kr/nutrition/main.htm>
- 키디키즈 [http://kids\\_nutri.khidi.or.kr/](http://kids_nutri.khidi.or.kr/)  
어린이식생활교육프로그램
- 짬이와 영양친구 <http://www.food79.net/>



## 06

# 쌀의 변신

이 단원은 우리 식생활에서 매우 중요한 쌀의 다양한 조리 방법에 대한 내용을 담아 흥미를 유발할 수 있도록 하였다. 또한 쌀의 조리 방법에 따른 다양한 음식과 쌀과 관련된 가공식품의 종류를 활동지를 통해 알 수 있도록 구성되었다.



### 학습 목표

1. 쌀의 변신을 통해 다양한 조리 과정을 표현할 수 있다.
2. 우리 농산물을 생산하는 농부아저씨, 아주머니께 감사의 편지를 작성할 수 있다.



# 6

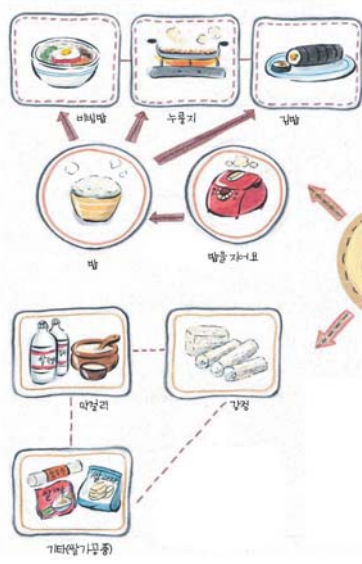
## 쌀의 변신

밥이 만들어지는 과정을 알아보아요. 밥에서 밥이 되지



12

쌀은 이렇게 변해요



13

쌀의 다양한 변신



14

## 교과서 안내



### 쌀로 어떤 음식을 만들까요?



밥표제 보아요!

밥을 이용한 대표적인 음식에는 어떤 것이 있나요?

- 주식류, 부식(반찬)류, 맥류, 과자류, 술, 한과, 식혜, 음료-

오늘은 밥에 대해서 공부하기로 해요. 우리나라에서 생산된 쌀의 대부분은 밥으로 소비되고 있으며, 술이나 떡 또는 과자 등의 가공식품으로 소비되는 양은 얼마 되지 않아요. 최근 다양한 대체 식품 등으로 인해 쌀 소비가 줄었어요. 그래서 우리의 주식인 쌀 농업을 보호하고 우리의 전통식품을 발전시키기 위해, 앞으로 쌀 관련 제품을 많이 개발해야 해요. 지금부터 밥을 이용한 대표적인 음식에 대해 발표해 보기로 해요.

영민: 밥을 이용한 주식류는 흰밥, 잡곡밥, 비빔밥, 들솜 비빔밥, 콩나물밥, 무밥, 김치밥, 굴밥, 김밥, 유부 초밥, 주먹밥, 팔국, 아욱국, 닭국 등이 있어요.

원한: 부식류는 반찬 종류로 참 수 있어요. 쌀 장미, 떡 갈매, 떡 바둑, 떡 전골 등이 있어요. 저는 떡 갈매를 아주 좋아해요. 라면, 쌀 스파게티 종류도 쌀 제품이 있는 것을 팔아요. 슈퍼마켓에 가면 쌀 제품이 많이 있어요.

민정: 맥류에는 시루떡, 인절미, 찰떡, 흰떡, 화전, 호박떡, 개떡, 수리취떡이 있어요. 과자류에는 약과, 떡과와, 유밀과, 쌀장정, 쌀 과자, 쌀 다식, 쌀 케이크 등이 있어요.

정우: 음료에는 식혜, 쌀 미숫가루가 있어요.



51

### 쌀로 무엇을 해먹을 수 있을까요?

다음의 사다리타가에서 각 식품을 따라 선을 그려보고, 쌀로 만든 식품이 아닌 것은 무엇인지 알아보세요.



52

### 농부 아저씨, 아주머니께 감자의 편지를 써보아요!

우리의 먹거리기를 생산하기 위하여 애쓰시는 농부 아저씨, 아주머니가 안 계시면, 외국에서 전부 수입해야 해요. 농사를 짓는 아저씨, 아주머니의 모습을 보고 느낀 점과 하고 싶은 말이 많이 있죠? 농부 아저씨, 아주머니께 하고 싶은 말을 함께 적어 보세요.



53












## 주요 학습내용 및 활동

### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 쌀 가공품, 쌀의 조리 과정이 있는 사진 자료, 활동지

### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입	28	쌀(벼)의 재배 과정을 살펴보자	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>농촌 지역에서 쌀이 재배되는 다양한 사진을 보여준다.</li> <li>특히 친환경 쌀 재배 모습(오리 농법, 우렁이 농법 등)의 사진을 보여준다.</li> <li>학생들이 학교 급식 또는 가정에서 쌀로 만든 음식을 먹고 있는 사진을 보여준다.</li> </ul>
			 책읽기	<ul style="list-style-type: none"> <li>교과서에 나오는 친구들이 말한 내용을 크게 읽어보게 한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>‘쌀로 어떤 음식을 만들까요?’ 를 큰소리로 읽기를 시킬 수도 있다.</li> </ul> </li> </ul>
			 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리나라에서 주식으로 이용되는 쌀로 만든 음식에는 어떤 것이 있는지 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>교과서의 발표 예시 자료를 참고하여 발표하게 한다(예시 자료/쌀로 어떤 음식을 만들까요?).               <ul style="list-style-type: none"> <li>쌀빵, 쌀국수, 쌀 스파게티, 쌀강정, 쌀라면, 쌀 떡볶이, 쌀 호떡, 쌀 과자, 엿, 조청, 막걸리, 누룽지, 식혜, 미숫가루</li> </ul> </li> </ul>
정리	29~ 31	쌀로 만든 음식 및 쌀 가공품에 대해 설명하기	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀 재배에 대해 설명한다. 쌀의 재배 과정에 대해 다음과 같은 과정을 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>종자 준비(봄) : 가을에 수확한 벼 중에서 좋은 법씨를 골라 농습니다.</li> <li>모판, 흙 준비(봄) : 법씨를 키울 판을 만들고 좋은 흙을 골라 농습니다.</li> </ul> </li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
			 <b>설명하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 파종, 모 키우기(봄) : 좋은 흙을 고르게 깔고 그 위에 법씨를 뿌려 모(어린 벼)를 키웁니다.</li> <li>- 모내기(초여름) : 잘 자란 모(어린 벼)를 논에 옮겨 심습니다.</li> <li>- 논 관리(여름~초가을) : 벼가 잘 자라도록 영양분을 공급합니다.</li> <li>- 추수, 말리기(가을) : 다 자란 벼를 추수한 후 잘 말려 보관해 둡니다.</li> <li>- 도정(수시로)</li> <li>• 필요할 때마다 도정(쌀겨를 벗겨 먹기 좋게 하는 작업)하여 먹습니다.</li> </ul>
정리	32	우리 농산물을 선택해요.	 <b>활동지</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쌀로 만든 음식이 어느 것인지 사다리타기 놀이를 통해 아동들이 알 수 있도록 제작하였다.</li> </ul>
			 <b>설명하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 답을 설명해주고 쌀로 만든 음식들을 설명해 준다. (정답 : 쌀로 만든 음식-식혜, 엿, 막걸리)</li> <li>- 두부는 콩으로 만든 음식이라고 설명한다.</li> </ul>
	33	농부아저씨, 아주머니께 감사의 편지를 써 보아요!	 <b>정리하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라 농산물을 기르는 농부 아저씨, 농부 아주머니께 감사의 편지를 써본다.</li> </ul>



## 쌀로 무엇을 해먹을 수 있을까요?

다음의 사다리타기에서 각 식품을 따라 선을 그어보고, 쌀로 만든 식품이 아닌 것은 무엇인지 알아보세요.

엿	식혜	막걸리	두부

쌀을  
엿기름으로  
발효시켜  
만들어요.

쌀로 만든  
식혜를 달여  
줄이면 엿이  
되요.

**깡**  
두부는  
콩을 사용하여  
만들어요.

쌀을  
발효시켜  
만들어요.



## 밥 짓기

( )학년 ( )반 이름( )

### 과제물

준비물 : 쌀 600g, 물 900g(쌀 무게의 1.5배, 햅쌀의 경우 1.1~1.3배 가능)

#### 쌀씻기

- 쌀을 넣고 물을 2/3정도 채운다.
- 쌀을 행군 후, 물을 천천히 따라 버린다.
- 다시 물을 붓고 3번 정도 반복한다.

#### 쌀 불리기

- 씻은 쌀을 냄비에 넣고 900g의 물을 붓는다.
- 쌀을 20분 간 불린다.

#### 끓이기

- 강불 : 10분
- 중불 : 5분(뚜껑 열지 않기)
- 약불 : 8분(뚜껑 열지 않기)

#### 뜸들이기

- 뜸들이기 : 10분





## 밥짓기 활동지

( )학년 ( )반 이름( )

- 밥을 지어보고 불 조절 시간을 기록해 보세요.

음식명	조리방법 (분)				총 조리시간	전체적인 맛
	강불	중불	약불	뜸들이기		
밥						

- 생쌀과 밥의 차이를 자세히 써 보세요.

생쌀		밥		비고
크기	색깔	크기	색깔	



## 밥짓기 활동지2

( )학년 ( )반 이름( )

- 실제 생쌀(씻은쌀)과 밥을 관찰하고 차이점을 알아보세요.

<p>쌀 (씻은 쌀)</p>	<p>▶ 쌀을 관찰한 내용을 적어 보세요(크기, 색깔 등).</p>
	<p>▼ 쌀을 붙여 주세요.</p>
<p>밥</p>	<p>▶ 밥을 관찰한 내용을 적어 보세요(크기, 색깔 등).</p>
	<p>▼ 밥을 붙여 주세요.</p>

**관련 사진 & 그림**



**참고할 만한 인터넷 사이트**

- 녹색식생활정보 114     <http://www.greentable.or.kr>
- 국립농산물품질관리원     <http://www.naqs.go.kr>
- 농림수산식품부     <http://www.maff.go.kr>
- 한살림     <http://www.hansalim.or.kr>
- 초록마을     <http://www.hanifood.co.kr>
- 아이쿱 생협연대     <http://www.icoop.or.kr>
- 그린스타트     <http://www.greenstart.kr>
- 환경부     <http://www.me.go.kr/>
- 으라차차     <http://www.classfarm.com/main.do>



## 지역 농산물이 좋아요

이 단원은 우리나라 각 지역에서 재배되고 생산되는 특산품에 관한 관심을 유도하고, 근거리 지역 농산물을 사용하여 온난화의 원인인 이산화탄소의 발생을 줄이고 환경을 보존하기 위하여, 우리가 할 수 있는 역할이 무엇인지, 관심과 흥미를 유발하도록 구성되었다. 또한 각 지역에서 가장 많이 생산되는 지역 특산품의 종류를 말하고, 활동지를 통해 알 수 있도록 하였으며, 로컬푸드와 푸드마일리지, 수입 농산물 사용에 대한 이해와 문제점을 알아보고, 향후 환경 보전을 위해 우리 지역 농산물을 애용할 수 있도록 구성되어 있다.



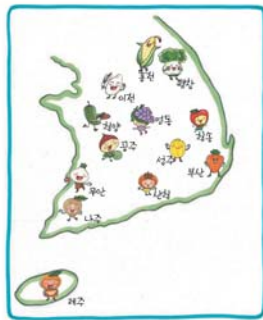
### 학습 목표

1. 우리 농작물 · 지역 특산품의 종류를 말할 수 있다.
2. 지역 특산품의 종류를 알고, 활동지를 통해 표현할 수 있다.
3. 지구온난화 방지를 위해 로컬푸드, 푸드마일리지의 개념을 이해하고, 장 · 단점을 설명할 수 있다.



## 지역 농산물이 좋아요

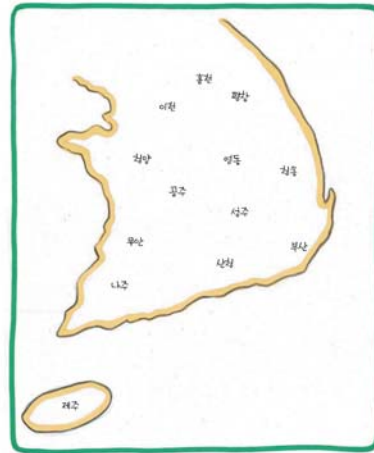
우리 농산물, 지역 특산품은 소중한 것이야!



지역마다 온도와 토양 등 자연 환경의 차이 때문에 특정 지역에서만 품질이 좋은 농산물이 자랄 수 있어요.

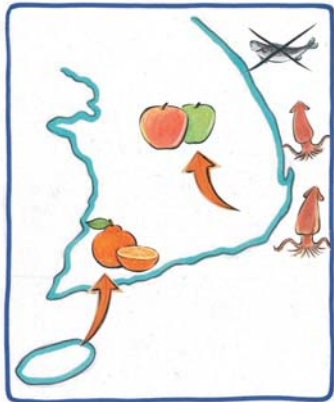
24

유명한 지역 특산품에는 무엇이 있는지 그려 보세요.



25

기후가 변하면 생산지가 이동해요.



특산품이 배운 유명한 전지남도 나주에서 배는 제주도와서만 생산되고 있어요. 기후가 변화함에 따라 전지남도에서 자라기 어려운 기후가 되었기 때문이에요. 아직 생산량은 제주도가 더 적지만, 맛은 제주도에서 생산되는 전지남도의 차가 더 맛있고 배도, 자구의 한니화로 수분이 많아서 통째로 열매가 사리지 못해서로 물러가고, 오징어들이 늘어났어요.

26

우리 농산물이 좋아요

★ 먼 곳에서 수입한 식품의 재료는 때에 따라 오랜 시간 동안 운반되요. 그래서 썩지 않도록 하기 위해 건강에 좋지 않은 물질을 넣게 되요.

★ 우리 농산물은 농장에서 직박까지 운반시간이 짧아서 신선하고 안전하지요. 우리나라에서 생산된 먹을거리를 먹어야 우리 경제가 좋아진답니다.

★ 우리 농산물을 먹어야 환경이 좋아져요. 왜냐하면 외국에서 농산물을 수입하려면 배나 비행기, 자동차와 같은 운송 수단을 사용하기 때문에 석유 에너지 소비가 높아지고 이산화탄소가 많이 생겨 자구가 어려워요.



27



가까운 먹을거리(로컬푸드)에 대해 알고 싶어요



로컬푸드는 소비자, 생산자, 환경 모두가 좋아요.

소비자	생산자	환경
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 신선하고 안전한 좋은 농산물을 먹을 수 있어요.</li> <li>▶ 지역 농산물 구입으로 인해 지역 경제에 활기를 불어넣을 수 있어요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 판매처에서 농산물을 팔아서 돈이 많이 들어요.</li> <li>▶ 다양한 농작물을 계속해서 지을 수 있어요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 친환경에 맞는 농작물 재배를 계속 지을 수 있어요.</li> <li>▶ 지역 관습과 전통을 반영한 지역 문화를 지켜요.</li> <li>▶ 먹을거리 이동거리의 축소로 이산화탄소를 방출하는 석유 에너지의 소비를 줄이고 지구의 자원을 살려줄 수 있어요.</li> </ul>

18

각 로컬푸드 정의에 맞게 줄을 그어주세요.

생산자

신선하고 안전한 먹을거리를 이용할 수 있어요.

소비자

다양한 농작물을 계속 재배할 수 있고 많은 이익을 얻을 수 있어요.

지역사회  
및 환경

농작물을 운반하는 거리가 짧아져서 이산화탄소의 배출이 줄어 지구 환경이 좋아져요.

사랑사를 그려요!

로

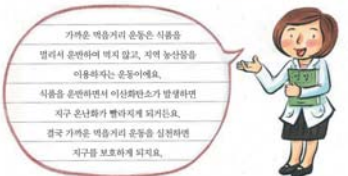
컬

푸

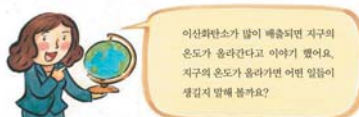
드

19

가까운 먹을거리 운동(푸드마일리지 운동)에 대해 알고 싶어요



20



기온이 올라가면 극지방의 빙하가 녹아 바다의 수면이 높아져요.



시작할까 더 빨리 할까요?



기온이 올라가면 식물의 생장기간도 짧아져요.



학습 정리

푸드마일리지 운동은 식물의 이동 거리를 줄여 이산화탄소의 배출을 줄이는 것이에요.

21



## 교과서 안내

### 식물의 이동 거리가 길면 푸드마일리지\*가 높아지고 환경은 나빠져요



식물의 이동 거리가 길면 자기가 이산화탄소 배출로 인해 더워져요.  
지구의 온난화를 막기 위해서는 가까운 곳에서 생산되는 지역 농산물을 선택해야 해요.



외국에서 온 농산물이 비닐하우스나 배추·파·토마토 등의 온실향기 안에서 재배되고, 그 과정에서 이동하는 동안 배출된 이산화탄소로 인해 환경이 나빠져요.

외국에서 자동차, 배, 비행기를 이용해서 물건을 이동할 때는 이산화탄소가 발생하여 지구가 뜨거워져요.

12



### 세계를 이동하는 밀가루

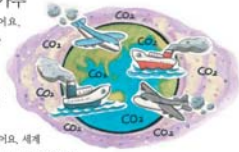
외국으로부터 밀가루가 수입되고 있어요.

이산화탄소 발생량도 많고, 환경·건강을 생각한다면 우리 농산물이 최고예요!

외국에서 밀농사를 짓는 농부는 많은 사람들이 맛있는 빵을 먹을 것을 생각하면서 밀농사를 지어요.

밀을 수확하고 여러 나라에 수출하게 되었어요. 세계 여러 나라 사람들은 농부가 키운 밀을 이용해서 빵을 만들었어요.

하지만 세계 여러 나라에 밀을 수출하면서 배, 비행기, 자동차에 의해 이산화탄소가 배출되고, 빵을 만들기 위한 밀가루가 운반되면서 지구 온난화의 원인이 되고 있어요. 가끔씩이면 짧은 거리의 농산물을 이용하는 것이 좋아요. 우리나라에서도 밀이 생산되고 있어요. 우리 밀을 이용하면 이산화탄소도 줄이고 맛있는 빵도 먹을 수 있어요.



### 수입보다 우리 농산물이 좋은 이유는!

#### 【우리 밀】

우리 밀을 재배하면 환경오염을 대가 없이 이산화탄소의 농도를 줄여주는 역할을 하게 되고, 우리 밀을 많이 이용하면 수입 밀가루의 소비를 줄여 식물을 이용하기 위한 비용을 줄이고, 운송 수단에 의해 배출되는 이산화탄소도 감소시킬 수 있어요.

#### 【한마루】

식물류 쓰이고 있는 분, 육수 등 대부분의 식품은 수입산인 경우가 많아요.

이들 식품은 대량 생산 과정에서 생태계에 영향을 주고, 먼 거리에서 운반되어 지금 우리 밥상에 올라와 있어요. 반면 한마루는 집에서 생산되고 남은 물거품에서 추출한 식물성 기름이에요.

무엇보다도 한마루는 국내산 식물을 생산하기 위해 필요한 곡물을 재배하는데 추가적인 에너지 소비 없이도 되고, 물을 이용하고 남은 부산물을 이용하기 때문에 더욱 좋아요.



13

### 우리 친구의 글짓기를 읽어보자

#### 우리 것은 좋은 것이야

나는 엄마와 함께 시장오기를 좋아한다. 매일 한테 엄마와 함께 마트도 시장을 보러 갔다. 마트에서는 물건을 사거나 필요한 것을 고르는데 엄마가 설명서를 중심으로 있는 것을 보았다.

“엄마, 유통기한 지나거나 살펴주세요?”

“유통기한도 중요하지만 유통기한 표시도 더 중요하지 않아요!”

나는 유통기한을 살펴보는 것을 알았는데 엄마께서는 국산인지 수입산인지 확인을 하는 거라고 알려주었다.

엄마께서는 유심에 살피어야 한다고 하시면서 내게도 확인하는 방법을 알려주었다.

현재부터인거 수입 농산물이 하나둘씩 늘어나고 있는데 중국산, 태국산, 미국산, 뉴질랜드산, 제우스산 등이 우리 먹을거리를 위협하고 있다고 하였다. 원산지 표시를 살펴보니 국산인지 아닌지 수입 물건의 이력도 여기저기에서 너무나 많았다. 왜 우리 한국 사람이면서 수입 농산물을 먹는지 생각해 보았다. 그 이유는 가격이 우리 농산물보다 싸기 때문이었다. 미국산 최고급 100g에 1,500원 정도 한테는 국산 한우에 비하면 반에 불과한 것이다.

우리 땅에서 재배된 식품을 안 먹으면 나중에는 먹고 싶어도 먹을 수 없게 된다는 걸 깨닫게 되자 갑자기 두려워했다. 소비자들이 우리 땅에서 재배된 음식 재료를 안 산다면 농민들이 농사를 안 짓게 될 것이다. 우리나라에서 재배된 음식 재료를 못 사게 되고 그때 되면 수입 농산물이 지금의 국산 농산물에 값보다 더 싸진다는 걸 알게 되었다.

우리는 이제 반성해야 할 것 같다.

싸고 수입 농산물을 먹기 보다는 질 좋고 건강에도 좋은 우리 농산물 먹기 운동을 한다면 질 나쁜 수입 물건은 많도 못 팔릴 것을 깨달았다. 작은 힘이지만 나만이라도, 우리 가족만이라도 우리 농산물의 생산을 확인하고 먹어야겠다. 음식 문화 개선을 내키는 실천이고, 앞으로 더욱 질 좋은 우리 농산물이 세계시장에 뻗어 나갈 수 있는 지름길이라는 것을 알게 되었다.

우리 몸은 우리 땅에서 나는 먹거리로 먹으면 더 건강해질 것이다.

나는 엄마의 소망으로 우리 농산물에 대해 아주 중요한 것을 알게 되었고 친구들에게도 많이 알려 주어야겠다고 다짐했다.

~강원도농업기술원 농업기술센터에서 글짓기 우수작을 쓴 중학생~



14











## 주요 학습내용 및 활동



### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 우리나라 지역 특산물 사진 자료, 활동지 • 학생 : 색연필, 필기도구

### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입	34	1.환경 보존을 위해 우리가 어떤 먹을거리를 먹어야 되는지 발표한다.  2.지역 특산품의 종류를 살펴보자	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 농촌 지역에서 재배되고 있는 지역 농산물 (옥수수, 배추, 감자, 쌀, 밤, 사과, 양파, 굴 등) 사진을 보여 준다.</li> <li>• 학생들이 학교 급식, 가정에서(옥수수, 배추, 감자, 쌀, 밤, 사과, 양파, 굴 등) 먹고 있는 사진을 보여준다.</li> <li>• 농산물이 이동되면서 발생하는 이산화탄소에 의해 지구 온난화가 문제되는 사진 자료를 보여 준다.</li> <li>• 학생들이 지구 온난화를 방지하기 위해 할 수 있는 사진을 보여준다.</li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라에서 가장 많이 재배되는 지역 특산품의 종류를 알게 한다.</li> <li>• 지역 특산품을 직접 그리면서 평상시 얼마나 지역 특산품을 접하고 있는지 생각해 보게 한다.</li> </ul>
전개	44	1.지역 특산품에 대해 설명하기	 책읽기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교과서에 나오는 친구의 글짓기를 읽어보게 한다. - 큰소리로 읽기를 시킬 수도 있다.</li> </ul>
			 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라 각 지역과 그 지역에서 가장 많이 생산 되는 농산물의 종류는 어떤 것이 있는지 질문을 한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교과서의 발표 예시자료를 참고하여 발표하게 한다. 이외의 지역 특산품을 설명한다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	38~ 43	2. 로컬푸드, 푸드마일리지, 수입 농산물의 개념을 살펴보고 설명하기	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>지역 특산품에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>지역 특산품과 날씨와의 관계를 알려준다.</li> <li>지역 특산품이 날씨에 따라 변화되어 경작됨을 설명한다.</li> </ul> </li> <li>날씨가 변화함에 따라 특산품이 변화되어 이동 되는 것에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>지역 특산품이 날씨에 따라 변화되고, 경작됨을 설명한다.</li> </ul> </li> <li>로컬푸드에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>로컬푸드의 개념을 설명하고 왜 사용해야 되는지 설명한다.</li> <li>로컬푸드를 사용하지 않았을때, 환경이 오염되어 지구 전체가 오염됨을 강조한다.</li> </ul> </li> <li>푸드마일리지에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>푸드마일리지의 개념을 설명하고, 어떻게 해야 푸드마일리지를 줄일 수 있는지 알려준다.</li> <li>다른 마일리지와 개념이 다른 것을 특히 강조하여 알려준다.</li> <li>푸드마일리지가 높아졌을 때, 환경이 오염되어 지구 전체가 오염됨을 강조한다.</li> </ul> </li> <li>농산물의 유통을 위해 이동하는 거리가 길어 질수록 환경이 오염되어 지구 전체가 오염됨을 강조하며, 이동시 보존을 위해 각종 보전제와 방사선 처리를 하여 건강에 좋지 않을 수 있다는 점을 함께 설명한다.</li> </ul>
정리	34~ 35	우리 지역 특산품이 생산되고 있나요?	 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>교과서의 로컬푸드 이점과 푸드마일리지 학습 정리를 참고하여 발표하게 한다.</li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리나라에서 가장 많이 재배되는 지역 특산품의 종류를 알게 한다.</li> <li>지역 특산품을 직접 그리면서, 평상시에 얼마나 지역 특산품을 접하고 있는지 생각해 보게 한다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
정리	34~ 35	우리 농산물을 선택해요.	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라 각 지역별로 가장 많이 재배되고 있는 특산품들을 설명한다. (옥수수, 배추, 감자, 쌀, 밤, 사과, 양파, 굴 등)</li> <li>• 지역 특산품의 색칠이 끝나면 우리 농산물인 지역 특산품이 우리 몸에 얼마나 좋은지 알려 준다.</li> </ul>
	34~ 35	우리나라 농산물을 매일 얼마나 먹었는지 알아보세요	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라에서 생산되는 지역 특산품 섭취를 위해 노력할 것을 확인한다.</li> <li>• 그동안 자주 먹은 수입 농산물 종류를 말하고, 우리나라 농산물 섭취를 위해 노력할 것을 확인한다.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 로컬푸드에 대한 내용을 만화를 이용해서 그려 본다(시간이 남으면 보충 활동지를 표현할 수 있다).</li> </ul>



각 로컬푸드 정의에 맞게 줄을 그어 주세요.



생산자

신선하고 안전한 먹을거리를 이용할 수 있어요.



소비자

다양한 농작물을 계속 재배할 수 있고 많은 이익을 얻을 수 있어요.



지역사회  
및 환경

농작물을 운반하는 거리가 짧아져서 이산화탄소의  
방출이 줄어 지구 환경이 좋아져요.

사행시를 지어요!



로

로그인 해서



컬

컬러



푸드

푸드를 컴퓨터에 검색했더니



드

드높게 평가를 합니다. 몸에 좋다고요.



## 만화로 표현해 보세요!

( )학년 ( )반 이름( )




## 지도상의 유의점

- 지역 특산품은 날씨에 따라 재배·생산되기 때문에 맛과 건강의 이점을 설명하고 애용할 수 있도록 지도한다.
- 해당 지역에서 생산되는 지역 특산품을 많이 애용하면, 지역 경제 활성화와 일자리 창출을 한다는 내용을 함께 알 수 있도록 지도한다.
- 푸드마일리가 높아야 좋다는 인식을 갖지 않도록 설명하고, 이동 거리가 길수록 환경에 나쁘다는 사실을 인지하도록 지도한다.
- 로컬푸드, 푸드마일리지, 수입 농산물은 이산화탄소 발생을 줄여서 환경 보존에도 도움이 되고, 지구 온난화를 방지하는데 도움이 된다는 사실을 인지하도록 지도한다.



## 참고자료

### 1 수입 농산물

#### 1. 수입 농산물의 종류

매년 농산물과 가공식품의 수입이 증가하여, 우리 식탁에서 차지하는 점유율도 점차 커지고 있다. 우리나라에 수입되는 농산물 중 곡류는 옥수수, 밀, 콩, 쌀 순으로 많이 수입되고 있으며, 과실류는 오렌지, 바나나, 키위순, 채소류는 고추, 채소 종자, 당근, 마늘, 토마토 순으로 수입되고 있다(2006년 기준).

#### 2. 수입 농산물의 안전성

수입 식품은 식품의약품안전청과 농림수산물식품부에서 소관 제품에 대해 검사·관리하고 있다. 식품의약품안전청에서는 유해 식품의 수입을 차단하기 위해 통관 단계 뿐만 아니라 수입 전 단계, 유통 단계 관리를 강화하고 있다.

안전한 수입 식품 선택 방법은 먼저 식품에 한글 표시가 있는지 확인하고, 표시 내용에 원산지, 제조년월일 또는 유통기한, 원재료명을 확인해야 한다.

#### 3. 수입 농산물 유통 과정의 문제점

유통 과정의 문제점으로는 대량 생산→대량 운송→장기 보관 과정을 거치면서, 다양한 화학 물질의 첨가로 인해 인체에 해로울 수 있으며, 특히 장기 보관에 따른 식재료의 안전성이 문제될 수 있다.

- # 이들의 공통점은 무엇일까요?

## 보드르 포도주, 스키키 위스키, 성주 참외, 순창 고추장

우수한 지리적 특성을 가진 농산물을 표시함으로써 지역특화산업으로 발전시킬 수도 있습니다.

잠깐! 여행에 앞서 지리적 표시제도란, 농산물의 품질이 특정 지역의 지리적 특성에 기여하는 경우 그 지역에서 생산된 특산물을 표시하는 것입니다. 우수한 지리적 특성을 가진 농산물을 표시함으로써 지역특화산업으로 발전시킬 수도 있습니다.

1999년부터 실시된 지리적 표시제도, 저자와 함께 여행을 떠나보실까요?

### 내가 산 물건 이력 추적 해보기

지리적 표시 인증을 받은 상품은 국제적으로 지적 재산으로 인정되어 보호받을 수 있게 되었습니다

- 경기도 이천**: 반팔면집~이천쌀 (쌀)
  - 강원도 횡성**: 울릉도 (물고기), 매운소야 미꾸라지 (미꾸라지)
  - 충청북도 괴산**: 민물 수 있는 우리 한우 제1호 흥천한우 (한우)
  - 충청남도 경량**: 고운빛깔 제7호 괴산고추 (고추)
  - 전라북도 순창**: 집값만 때운맛! 제40호 청양고추 (고추)
  - 경상북도 의성**: 6쪽바늘 유정해~ 제6호 의성마늘 (마늘)
  - 경상남도 함안**: 와~ 시원한 수박이 넘글때 (수박)
  - 전라남도 보성**: 칼칼한 이맛~ 제8호 순창전통고추장 (고추장)
  - 제주도**: 흠, 오늘따라 산길살! (사람)
  - 여름에 최고! 제46호 함안수박**: 여름에 최고! 제46호 함안수박 (수박)
  - 충청남도 보성**: 녹차하면 생각나는 곳! 제1호 보성녹차 (녹차)
  - 인연이 맺음 말을 맺어~ 제6호 제주돼지고기**: 인연이 맺음 말을 맺어~ 제6호 제주돼지고기 (돼지고기)

어린이들 새친구도 만들어주세요

- 다운로드
  - 생물공부다운로드

인증마크모두보기

푸른 산과 넓은 들을 나타내는 지리적 표시제도 미크입니다. 지리적 표시 인증을 받은 상품은 국제적으로 지적 재산으로 인정되어 보호받을 수 있습니다

지리적 표시 농산물 더 보기



## 평가하기

- 우리나라 각 지역에서 생산 재배되고 있는 특산품을 알고 있는지 평가한다.
- 지역 특산품 생산이 날씨와 관계가 있는 이유를 알고 있는지 평가한다.
- 날씨 온난화에 따라 지역 특산품이 변화되고 있는 이유를 알고 있는지 평가한다.
- 우리 가정에서도 로컬푸드, 수입 농산물로 인한 피해를 알고 있는지 평가한다.
- 푸드마일리지를 줄이기 위해서, 우리가 해야 할 일을 알고 있는지 평가한다.
- 수입 농산물을 사용하면 안 되는 이유를 알고 있는지 평가한다.



## 참고할 만한 인터넷 사이트

• 녹색식생활정보 114	<a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a>
• 농림수산식품부	<a href="http://www.mifaff.go.kr/">http://www.mifaff.go.kr/</a>
• 그린스타트	<a href="http://www.greenstart.kr">http://www.greenstart.kr</a>
• 으라차차	<a href="http://www.classfarm.com/">http://www.classfarm.com/</a>
• 그린밥상	<a href="http://www.greenbobsang.co.kr">http://www.greenbobsang.co.kr</a>
• 한국식품포털	<a href="http://www.foodtown.or.kr">http://www.foodtown.or.kr</a>
• 환경부	<a href="http://www.me.go.kr/">http://www.me.go.kr/</a>
• 웰촌	<a href="http://www.nongchon.or.kr/">http://www.nongchon.or.kr/</a>
• 농촌전통테마마을	<a href="http://www.go2vil.org">http://www.go2vil.org</a>
• 팜스테이	<a href="http://www.farmstay.co.kr/newfarm/index.jsp">http://www.farmstay.co.kr/newfarm/index.jsp</a>



## 친환경 농산물이 좋아요

이 단원은 우리의 건강한 식생활을 위해 친환경 농산물에 대한 관심을 유도하도록 구성되었다. 특히 어린이들이 화학농약, 화학비료를 사용하지 않는 친환경 농산물의 종류와 인증마크를 알고, 선택할 수 있도록 하며, 이러한 식품을 섭취했을 때의 장·단점에 대해 알 수 있도록 내용을 구성되어 있다.



### 학습 목표

1. 친환경 농산물의 정의와 마크에 대해 말할 수 있다.
2. 우리 농산물의 인증마크를 구별하여 올바른 구매를 할 수 있다.



## 친환경 농산물이 좋아요

### 친환경 농산물의 좋은 점을 알고 싶어요

친환경 농산물은 우리가 안전한 농산물을 먹을 수 있도록 화학농약과 화학비료를 전혀 사용하지 않거나 조금만 사용한 것이에요.

#### 1 | 친환경 농산물은 뭘 생기도 안전해요!

화학농약, 화학비료를 전혀 사용하지 않거나 조금만 사용해서 안전해요. 그래서 친환경 농산물은 모양이 울퉁불퉁한 것이 많고, 가끔 벌레 먹은 자국이 있기도 해요. 이것은 자연 그대로 농산물을 키워서 나타나는 현상이며, 안전한 먹을거리라는 것을 알 수 있어요.

#### 2 | 친환경 농산물의 맛은 어떨까요?

친환경 농산물로 재배한 벌의 꿀과 달고 감황황이 나요. 과일도 고약이 덜한 맛이 더 달고도 달기도 해요. 채소도 마찬가지로요. 배추는 더욱 아삭아삭해요. 안전한 먹을거리에 맛도 좋으니 금상첨화지요!

#### 3 | 우리 농촌과 생태계를 지킬 수 있어요.

우리가 친환경 농산물을 구입해 먹으면 무려 4~5천억 원의 농민을 지키고 생태계까지 온 도둑이 되어, 농촌 지역이 강해져 살아갈 수 있어요. 특히 땅이 깨끗해지면 공해와도 싸움에서 승리할 힘이 만들어지죠.



#### 친환경 농업의 단점

- 화학농약, 화학비료를 사용하지 않는 농사에 비해서 수확량이 줄어들어요.
- 가격이 비싸서 소비자가 부담스러워 할 수 있어요.

47

슈퍼마켓이나 대형마트 등에 가면 친환경 농산물을 쉽게 찾을 수 있어요. 건강에 좋고 환경에도 좋은 친환경 농산물에 대해서 부모님께 말씀드리고 사서 먹도록 해 보세요.



배추, 당근 등 채소와 과일 포장에 친환경 농산물 마크가 새겨진 스티커가 붙어있어요. 꼭 확인하고 구입하세요.



48

### 우리 농산물의 인증마크에는 어떤 것이 있나요?


위 인증마크를 보고 보면 좋은 농산물을 바르게 구입할 수 있어요.

49

### 농산물 표시에 대해 조사하여 완성해 보아요

- 1 | 친환경 농산물 인증마크의 종류와 좋은 점을 써 보세요.
- 2 | 친환경 농산물이 친환경 글자로 상품사를 지어 보세요.

종류	인증마크 종류를 써 보세요.	친환경 농산물을 사용했을 때 좋은 점을 써 보세요.
화학농약과 화학비료를 전년 이상 전체 사용하지 않고 생산한 농산물 화학농약을 사용하지 않고 화학비료는 권장 사용량의 1/3 이하로 제한한 농산물 화학비료, 화학농약을 권장 사용량의 1/2 이하로 제한한 농산물	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____

#### 상상력을 가요!



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

50








## 주요 학습내용 및 활동

### 1. 교수 학습자료

• 교사 : 친환경 마크가 있는 식품 사진 자료, 활동지 • 학생 : 색연필, 필기도구

### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입		<p>각 농산물에 붙어있는 마크를 확인해 보아요.</p> <p> 파워포인트</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대형 마트, 친환경 농산물 판매점에서 판매되는 농산물에 붙어있는 마크를 사진으로 보여준다.</li> <li>• 학생들이 학교 급식, 가정에서 쌀, 채소류 등을 먹고 있는 사진을 보여준다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	45~ 46	친환경 농산물에 대해 설명하기	 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 마크가 있는 식품 사진 자료를 보면서 얼마나 평상시 친환경 음식을 접하고 있는지 발표한다.</li> <li>친환경 농산물 표시의 장점에 대해 조사하여 완성한다(붙임자료 참고).</li> <li>친환경 농산물 줄긋기, 삼행시 짓기를 발표한다.</li> </ul>
			 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리나라에서 많이 생산되는 농산물의 종류는 어떤 것이 있는지 질문한다.</li> <li>특히 과일의 종류를 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 인증마크가 있는 농산물을 구매한 적이 있는지 발표해 본다.</li> </ul>
			 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 농산물에 관해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유기농산물, 무농약농산물 정의에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> <li>친환경 쌀 재배에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우렁이 농법, 오리 농법 등 화학농약과 화학비료를 사용하지 않고 쌀농사를 짓는 사진 자료 등을 제시하며 쌀 재배에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> <li>친환경 배추 재배에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경 인증마크(유기농산물, 무농약농산물)가 있는 사진 자료를 제시하며, 배추 재배에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> <li>친환경 농산물 구매 선택에 대한 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경 인증마크(유기농산물, 무농약농산물)가 있는 농산물을 구매할 수 있도록 건강에 좋은 점을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>
정리	47~ 48	친환경 우리 농산물 마크를 알아 보아요		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 농산물 표시의 장점에 대해 조사하여 완성한다(붙임자료 참고).</li> <li>친환경 농산물 줄긋기, 삼행시 짓기</li> <li>친환경 농산물을 표시의 장점에 대해 설명한다.</li> </ul>
		친환경 농산물 구매 실천하기		<ul style="list-style-type: none"> <li>우리나라 친환경 농산물 섭취를 위해 노력할 것을 확인한다.</li> <li>친환경 농산물을 섭취하면 건강을 증진시킬 수 있다는 내용을 지도한다.</li> </ul>



## 농산물 표시에 대해 조사하여 완성해 보아요

- 1 | 친환경 농산물 인증마크의 종류와 좋은 점을 써 보아요.
- 2 | 친환경 농산물의 '친환경' 글자로 삼행시를 지어 보아요.

정의	인증마크 종류를 써 보아요.	친환경 농산물을 사용했을 때 좋은 점을 써 보아요.
화학농약과 화학비료를 3년 이상 전혀 사용하지 않고 생산한 농산물	유기농	1. 농약, 화학비료를 사용하지 않아 건강에 좋다.
화학농약을 사용하지 않고 화학 비료는 권장 사용량의 1/3 이하로 재배한 농산물	무농약	2. 농약, 화학비료를 사용하지 않 아 환경을 보호할 수 있다.
화학비료, 화학농약을 권장 사용량의 1/2 이하로 재배한 농산물	저농약	3. 우리 농촌과 생태계를 지킬 수 있다.

### 삼행시를 지어요!



친구와 함께



환경 보호를 위해 무얼할까 생각해 보니



경상도, 우리 친환경 농산물을 먹자고 약속했다.



## 활동지 답안

우수농산물 인증 표시의 설명을 찾아 줄을 그어 보아요.



• 화학농약과 화학비료를 3년 이상 전혀 사용하지 않고 생산한 농산물

• 화학농약, 화학비료를 권장 사용량의 1/2 이하로 재배한 농산물

• 화학농약을 사용하지 않고 화학비료는 권장 사용량의 1/3 이하로 재배한 농산물

• 우리 고유의 맛과 향을 내는 우수한 전통식품에 대해 정부가 품질을 보증하는 제도

• 농산물 생산 단계부터 수확 후 포장 단계까지 철저한 관리를 통해 소비자에게 안전한 농산물 공급할 수 있는 제도



# 알 수 있어요!

( )학년 ( )반 이름( )

직접 본 친환경 농산물 중에서 한 가지를 골라서 일반  
농산물과 다른 점을 비교해서 적고 발표해 보세요.



구분	겉 모양 (크기, 색깔, 윤기, 형태)	가격	그 밖의 차이점
친환경 농산물			
일반 농산물			



## 지도상의 유의점

- 친환경 농산물을 사기 위해서는 무엇을 봐야 하는지 지도한다.
- 친환경 농산물을 먹어야 하는 이유를 학습하고, 건강에 안 좋은 이유를 지도한다.
- 슈퍼마켓이나 대형마트에서 친환경 농산물 인증마크를 보고 구매할 수 있도록 인지시키고 지도한다.



## 평가하기

- 친환경 농산물을 알고 있는지 평가한다.
- 농산물 인증마크를 올바르게 연결할 수 있는지 평가한다.



## 참고자료

### 1 친환경 농산물

#### 1. 친환경 농산물이란?

인간은 깨끗한 환경에서 사는 것이 무엇보다 중요하다. 그러나 음식물 쓰레기, 각종 화학 농약, 수질오염 등 환경오염으로 인해 건강을 염려하고 불안해한다. 이러한 불안을 해소하기 위해 최근 인체에 무해한 친환경 농산물에 대한 사람들의 관심이 높아가고 있다.

친환경 농산물이란 인체에 유해하지 않고, 생태·환경을 보호하며, 소비자에게 안전한 농산물을 공급하기 위하여 화학농약과 화학비료, 그리고 사료첨가제 등을 전혀 사용하지 않거나 최소량만 사용하여 생산한 농산물을 말한다.

## 더 알아보기



» 오리와 우렁이 농법에 대해 알아봅시다.

### “황금알을 낳는 오리”

오리를 논두렁의 물 위에 놓아기르면 오리들이 해충을 잡아먹고 잡초도 뽑으며, 그 배설물은 유기질 비료가 된다. 과다한 농약을 살포하지 않아도 되기 때문에 지력이 좋아지는 친환경적인 농법이다. 또한 오리도 부업으로 기를 수 있기 때문에 여러모로 유익한 농법이다. 친환경적인 작물에 대한 인기가 늘면서 오리 농법으로 벼농사를 짓는 농가의 소득이 올라가고 있다.



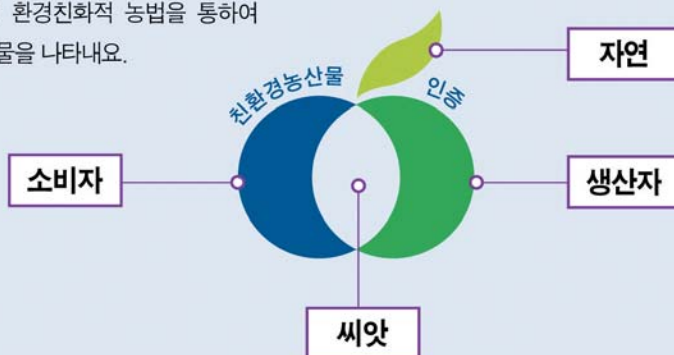
### “우렁 각시의 재탄생”

우렁이 농법은 논에 발생하는 잡초를 95% 이상 제초하며 제초제를 쓰지 않고 농사를 짓는 방법이다. 친환경 농법이기 때문에 ‘환경보호’ 관련 사회 공헌 활동을 하는 기업들의 쌀구매 등을 통한 지원도 늘어나고 있다.



## 2. 친환경 농산물 인증제도

**전체적인 형태 :** 우리 삶의 근간인 건강한 토지 위에서 환경친화적 농법을 통하여 생산된 농산물을 나타내요.



### 1) 친환경 농산물 인증제도란?

소비자에게 보다 안전한 친환경 농산물을 전문인증기관이 엄격한 기준으로 선별·검사하여 정부가 안전성을 인증해 주는 제도다.

### 2) 친환경 농산물 관리

토양과 물, 생육과 수확 등 생산 및 출하 단계에서 인증 기준을 준수 했는지의 엄격한 품질 검사와 시중 유통 품에 대해서도 허위 표시를 하거나 규정을 지키지 않는 인증품이 없도록 철저한 사후 관리를 하고 있다.

### 3) 친환경 농산물의 종류 및 기준

친환경 농산물 인증 종류(3종류)

유기농산물, 무농약농산물, 저농약농산물

종류	구분 기준
 유기농산물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화학농약과 화학비료를 사용하지 않고 재배</li> </ul>
 무농약농산물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화학농약은 사용하지 않고, 화학비료는 1/3 이내 사용</li> </ul>
 저농약농산물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화학비료, 화학농약을 권장 사용량의 1/2 이하로 재배한 농산물</li> </ul>

### 3. 화학농약과 화학비료

화학농약은 해충 및 잡초의 피해를 예방하고 치료하는 화학 물질을 말한다. 화학농약의 종류는 해로운 곰팡이를 예방하는 살균제, 해충을 없애는 살충제, 잡초를 자라지 못하게 하는 제초제, 성장을 촉진하거나 억제하는 생장 조절제 등이 있다. 화학농약은 해를 끼치는 생물의 정상적인 대사 과정을 방해하게 되는데, 따라서 화학농약의 사용으로 농작물의 수확량과 품질은 향상되지만, 토양과 물을 오염시켜 사람과 가축의 건강에 심각한 위협을 끼치고, 자연의 생태계를 파괴하게 되는 등 공해의 주범으로 여겨지고 있다.

현재 화학농약 사용에 대해 심각한 반성을 하면서, 무독성제의 개발, 사용 방법의 개선 등 여러 가지 측면에서 방향 전환을 꾀하고 있다.

최근에는 화학농약을 사용하지 않는 친환경 농산물들이 소비자들로부터 선호를 받으면서, 농업 생산 방식도 전환기를 맞이하고 있다.

#### 화학농약의 사용으로 인한 피해

- 농산물에 남아 있는 농약 성분을 사람이 먹어 건강에 해를 끼치게 된다.
- 농작물에 도움을 주는 이로운 생물까지도 없앤다.
- 물을 오염시켜 강이나 바다 생물에게도 피해를 준다.
- 같은 농약을 계속 사용하면 내성이 생겨 더 강한 해충이 생긴다.

화학비료는 독일의 한 화학자가 식물이 자라려면 질소, 인, 칼륨 성분이 필요하다는 것을 알아내면서 만들어지게 되었다. 땅속에는 기본적으로 이러한 성분들이 들어있어 농산물이 자라는데 큰 문제가 없다. 그러나 오랫동안 연속적으로 너무 많은 농작물을 생산하다 보면, 땅속의 질소, 인, 칼륨 성분이 부족하게 된다. 이럴 때는 이들 영양분을 보충하기 위해 유기질 퇴비를 주어야 하는데, 퇴비는 만들기가 어렵고 시간도 오래 걸린다는 단점 때문에 사람들은 손쉽게 만들고 사용하기 쉬운 화학비료를 사용하게 된 것이다.

화학비료 가운데 널리 사용하는 것은 질소비료, 인산비료, 칼륨비료로 토지 생산력을 높여서, 식물이 잘 자라나도록 해준다. 그러나 화학비료의 지나친 사용은 토지를 황폐화시키고 물과 환경을 오염시킨다. 다시 말하면 화학비료를 적당히 사용하면 농작물이 잘 자라고 수확량도 늘어나지만, 과다하게 사용하면 오히려 농작물이 약해져 병에 걸리기 쉽고 농작물이 흡수하고 남은 화학비료가 비나 물에 녹아 토양에 축적되고 지하수나 호수 등을 오염시키게 된다.

≫ 나는 오리가 논에서 한 일을 알고 있어요(‘우렁이 각시가 농사꾼이 되었어요’ 중에서).



≫ 이곳에 가면 친환경 농산물을 만날 수 있어요.

- 집에서 가까운 곳에 있는 친환경 농산물 판매장을 이용해요.
- 생협, 농협 매장이거나 대형 마트, 백화점의 ‘친환경 농산물 판매코너’를 이용해요
- 인터넷 사이버 쇼핑몰을 이용하면, 친환경 농산물을 판매하는 곳을 알아볼 수 있어요.

## 2 우리 농산물 인증제도



### 1. 유기가공식품 인증제도

식품산업진흥법에 따라 인증을 받은 유기 농산물을 원료 또는 재료를 사용하여, 제조, 가공, 유통되는 유기 가공식품에 대하여 객관적인 보증을 하는 제도이다.

## 2. 우수농산물 인증제도(GAP)

농산물의 안전성을 확보하기 위하여, 농산물의 생산, 수확, 포장 단계까지 철저한 관리를 통해 소비자가 안전한 농산물을 먹을 수 있게 인증해 주는 제도

## 3. 지리적 표시제도

농산물의 품질이 특정 지역의 지리적 특성에 기여하는 경우, 그 지역에서 생산된 특산품을 표시하는 것

## 4. 전통식품품질 인증제도

농림수산식품부는 지난 1999년 한과류, 김치, 장류 등을 전통식품으로 지정했으며, 품질 인증기관인 한국식품연구원은 54개의 인증 품목을 선정했다. 전통식품 품질인증제도는 우리 고유의 맛과 향을 내는 우수 전통식품에 대하여 정부가 품질을 보증하는 제도으로써, 전통식품의 상품성 향상과 우리 식문화를 계승·발전시켜 농업인과 소비자를 동시에 보호하는데 목적이 있으며, 우리 농산물 소비를 촉진하고 우수한 전통식품 발전을 위해 시행되고 있다.

## 5. 식품명인제도

전통식품의 계승·발전과 가공기능인의 명예를 인정하고 보호·육성하기 위해 만들어진 제도으로써, 지정된 전통식품과 명인의 가치를 향상시키는 제도이다.

## 6. 가공식품 KS 인증제도

가공식품 KS 인증제도란 합리적인 식품 및 관련 서비스의 표준을 제정·보급함으로써, 가공식품의 품질과 관련 서비스를 향상시키기 위해 만들어진 제도이다.

# 3 건전한 식품의 선택

식품의 건전성이란 식품을 제조함에 있어서는 위해로부터 안전하고 원료나 제조 과정이 건전해야 함은 물론, 개별의 특성에 맞는 영양소를 골고루 갖추고 있어야 하며, 관능적으로 기호성이 양호해야 한다.



- |               |   |
|---------------|---|
| • 녹색식생활정보 114 | <a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a> |
| • 국립농산물품질관리원  | <a href="http://www.naqs.go.kr">http://www.naqs.go.kr</a>             |
| • 농림수산식품부     | <a href="http://www.mifaff.go.kr">http://www.mifaff.go.kr</a>         |
| • 한살림         | <a href="http://www.hansalim.or.kr">http://www.hansalim.or.kr</a>     |
| • 초록마을        | <a href="http://www.hanifood.co.kr">http://www.hanifood.co.kr</a>     |
| • 아이쿱 생협연대    | <a href="http://www.icoop.or.kr">http://www.icoop.or.kr</a>           |



## 음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까요?

**이** 단원은 우리 동네 및 학교의 음식물 쓰레기 실태를 조사해보면서, 음식물 쓰레기와 환경오염에 관한 관심을 유도하도록 구성되었다. 또한 음식물 쓰레기를 분리수거할 때 재활용되는 모습과 분리수거되지 않았을 때의 환경오염을 그림으로 나타내어 학생들이 쉽게 이해할 수 있도록 되어 있다. 또한 가정에서 우리가 음식물 쓰레기를 줄이기 위하여 어떤 일들을 할 수 있을지 살펴보고, 분리수거 방법을 자세히 알아보면서 재활용 의지를 다지도록 구성되어 있다.

마지막으로 사회 계층에서 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 다양한 노력들을 소개하고, 학생들의 글짓기와 포스터 그림을 보면서 실천 의지를 갖도록 구성되었다.



### 학습 목표

1. 우리 동네와 학교의 음식물 쓰레기통 주변을 조사하여 기록할 수 있다.
2. 음식물 쓰레기를 줄이기 위하여 내가 할 일을 기록하고 발표할 수 있다.
3. 음식물 쓰레기 재활용을 위한 간단한 분리수거 방법을 말할 수 있다.
4. 음식물 쓰레기 줄이기 및 재활용을 위한 글짓기나 그림으로 표현할 수 있다.



## 9 음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까요?

### 학교와 동네의 음식물 쓰레기를 조사해보자



우리 동네와 학교의 음식물 쓰레기를 주변을 살펴보고 작성해 보아요.

- 음식물 쓰레기 발생량만 오우 시간에 주가들의 무장을 열어 살펴보면 되고.  
또는 아파트의 경우는 아파트, 학교에서는 영양 선생님께 질문하여 알아보아요.

위생에 얼마나 신경쓰고 있나요?	음식물 쓰레기를 주변에 어떻게 처리하고 있나요?	음식물 쓰레기를 어떻게 처리하고 있나요?
우리동네		
우리학교		

10

### 우리가 남긴 음식물은 어디로 갈까요?

• 분리수거된 음식물 쓰레기는 나무 또는 금속 등의 이물질들을 골라내고 잘게 부서 뜨려 거름을 한 후, 열당분을 첨가해 가축의 사료로 사용되요. 또는 퇴비, 가축의 똥 등과 혼합·발효시켜 퇴비로 재활용되요. 마구 버린 음식물 쓰레기는 재활용을 하지 못해 자연을 오염시켜요.



그림을 보고 우리가 할 일은 무엇일까요?

- 1.
- 2.

11

### 음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까요?

음식물 쓰레기를 어떻게 줄일 수 있을까? 우리가 집에서 할 수 있는 일들을 살펴보고 내가 할 수 있는 일을 생각해 보아요. 엄마와 시장을 보거나 냉장고와 싱크대를 도와 정리하면 살펴보면 되고 해요.



잘못된 식사 관행	올바른 식사 관행
• 꼭 지켜야 해요.	• 우리 집에서는 잘 지켜주세요?
• 필요한 식품만 구입해요.	• 필요한 식품을 적어 시장에 가고 있어요?
• 냉장고에 무엇이 들어있는지, 온가족이 알아야 해요.	• 냉장고에 들어있는 식품들이 보이는 그림을 사용하나요?
• 식사할 때 일찍이 조금만 조리해요.	• 식사 후 남은 음식이 없나요?
• 먹을 만큼만 덜어서 먹고 남기지 않고 먹어요.	• 덜어서 먹은 음식이 남아 있나요?
• 음식물 쓰레기는 분리해서 따로 버려요.	• 가정용 음식물 쓰레기 통이 있나요?



냉장고 관리 방법  
① 음식물 내용물이 보이는 볼자나 통을 이용해요.  
② 구입한 날짜를 적어 줘요.  
③ 냉고고 안에 남은 식품은 유통기한을 적어 붙여줘요.  
④ 냉고고는 1주일에 한 번 이상 청소해요.

냉고와 싱크대 청소 방법  
냉고도 깨끗하게 하고 싱크대도 깨끗하게 하고  
물론 온도 잘 지켜주세요.

내가 집에서 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 할 수 있는 일을 적어 보세요.

12

### 재활용을 위해서는 분리수거가 중요해요

음식물 중량에 불투나 수거함에 넣으면 안 되는 것들을 알아보세요.

채소류	쪽파 · 대파 · 미나리의 뿌리, 양파 · 마늘 · 생강 · 옥수수 등의 껍질
과일류	호두 · 망고 · 밤 · 파인애플의 껍질, 복숭아 · 감의 씨
육류	소 · 돼지 · 닭의 뼈와 털
어패류	조개 · 소라 · 게 등의 껍데기, 생선뼈
알	달걀 · 오리알의 껍데기
찌꺼기	각종 치약과 한약재의 찌꺼기

아주 꼭꼭꼭 하지 마세요



13



 푸드뱅크와 빅그루트 희망운동



읽어보기



- 푸드뱅크(food bank)**는 음식을  
쓰레기도 줄이고 어려운 이웃도 도울 수  
있는 사업이에요. 식품회사 또는 식당, 개인  
에게서 식품을 기부 받아 결식 아동, 홀로  
사는 노인이나 장애인, 무료 급식소, 노숙자  
쉼터, 사회 복지 시설 등 소외 계층에게 전달  
해주는 식품 나눔 제도예요.



**빈곤과 희망 운동**은 음식을 쓰레기로 인한 환경 오염과 버려지는 음식으로 인한 경제적 낭비를 막아, 후손에게 깨끗한 환경을 물려주고 국가 경쟁력을 강화시켜 나가기 위한 목적의 범국민 실천운동이에요. **나는 음식을 낭비하지 않겠어요!**라는 소박한 실천으로 환경을 살리고, 지구 자원의 공유를 이룩함을 살리는 **벼슬과 나눔**의 운동이에요.



앞과 천 나는 양자와 함께 함께 가서 집을 꾸미게 되었다. 평소와 같은 대로  
같은 물도 남김없이 깨끗이 먹어 치웠다.

그런데 근처에서 한 꼬마가 못 먹겠다고 투덜거리고 있었는데 앞에 계신 스님께서 내 입그릇을 가리키며, “저 참치랑 채썬 게 먹어라. 낚지 말고 먹는 것을 (난 그릇 찌랑 운둥)이라고 하는데, 그렇게 해야 사람도 건강해지고 돈도 건강해진다.” 라고 말씀하셨다.

한문을 들어 기쁜 손잡았는가 (빈) 그쪽 희망 운동이 무엇인지 물라 영어에 여유 보았나니 집에 가서 직접 확인해 보자고 했었어. 그래서 나는 집에 오마자 컴퓨터를 켜고 (빈) 그쪽 희망 운동에 대해 알아보았다. (빈) 그쪽 운동은 '제로샷'라는 단어가 처음 시작할 운동으로 발음할 땐 흉도 나가지 않고 자신에게 주어진 모든 음악을 역해서 음악을 쓰라기를 줄이고, 결국엔 음악을 쓰라기를 없애는 것을 실천하는 운동이다.

나이는 점점 막히 거리가 쓰러지기를 좋아해 다니다고 말한다. 학과에서는 영장 선생님에 주는 제자들의 명칭을 잊지 못하고 버리는 아이이며 참새에 자신이 벌을 떠날 만일 닭과 양 성냥갑에는 아이들이 나뭇잎 먹이 먹이를 전사시키는 것과 비슷 한 새로운 사료로 만들어진 음식과 쓰러진 동물 주입 그리고 신적 습관과 교습 주입을 잊지 않을 때의 행동도 보았다. 이는 어둠 속에서 다 모르면 만 그릇을 만들면 그릇을 만들면 부모님에 처음 배운 것이 습관이 없으므로 밥을 잘 뜯고 먹지 않는다. 처음에는 음식을 깨뜨려 먹기 하는 부모님도 행동을 보고 잘 뜯을 습관이 나라고 생각했는데 큰 리듬으로 행한다면, 이런 습관이 나고 있다.

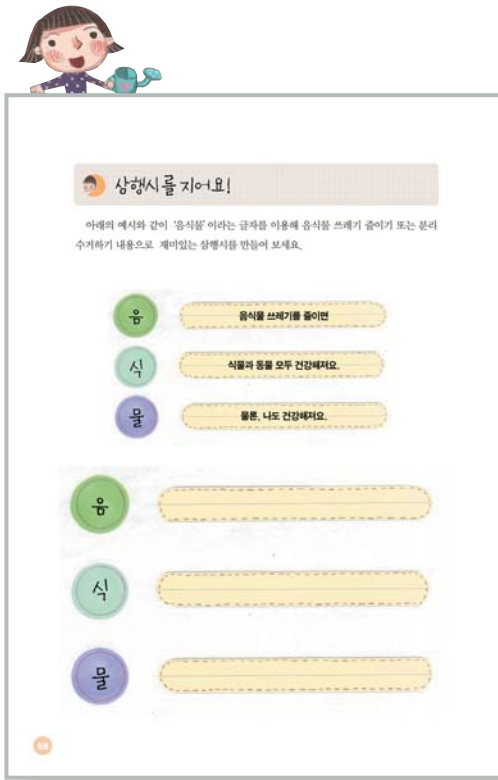
지난 자수를 통해 우리는 일과 삶의 균형을 잘 잡고 있는가, 그리고  
 자수에 담겨있는 글자를 역으로 보면 내 자신이 원하는 것과 생각하기 때문에 현실을 바꾸는 것이  
 있을지 보아도 별다른 느낌을 받지 못했. 특히 이번이 일어 우리에게 이롭고 좋은 일이라는 것을, 자수를  
 직접 수 있는 것만이라는 것을 알았기 때문이다. 그런데 오늘 이 글을 쓰고 나니 내 자신이 감히 믿고  
 일어 아니라는 것, 내일 내 삶이 슬픔, 즉 '인'으로 화할 통로를 다른 친구들에게도 전하고자 하겠다고  
 결심했다. 오늘도 나는 식사시간에 자수를 하는 것 한 통과도 못한다.

- 우리 친구의 글을 읽고 나의 생각을 발표해 보아요.
- 빈 그릇 회화 운동 에 참여해 보아요.



환경부 공모 음식물 쓰레기 포스터 우수 작품 중에서





## 주요 학습내용 및 활동












### 1. 교수 학습자료







- 교사 : 동네와 학교의 음식물 쓰레기통 주변 사진 자료 활동지
- 학생 : 색 사인펜이나 색연필

### 2. 교수 학습내용 및 활동

**주의사항** 한 차시로 운영하기는 내용이 많으므로 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입	50	주변 음식물 쓰레기에 대한 관심 유도	<p> 파워포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교와 동네의 음식물 쓰레기통 사진을 보여 준다.</li> </ul>
			<p> 활동지</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리 동네와 학교의 음식물 쓰레기통 주변을 살펴보고 작성한다(사전에 과제로 음식물 쓰레기통 주변을 보게 한 후 적게 하거나 미리 작성해오게 한다).〈활동지 답안 참조〉</li> </ul>
			<p> 발표하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 조사해온 것을 발표하게 한다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	51	음식물 쓰레기 재활용	 파워포인트	• 교과서의 '우리가 남긴 음식물은 어디로 갈까요?' 만화 그림을 보여 준다.
			 발표하기  활동지	• 그림을 보고 우리가 할 일은 무엇일지 적고 발표하게 한다.
			 설명하기  활동지	• 음식물 쓰레기 재활용에 대해 설명한다. 〈활동지 답안 참조〉 - 재활용을 위해 분리 배출된 음식물 쓰레기는 보통 선별(이물질을 골라냄), 파쇄(잘게 부수어줌), 가열 처리 등을 한 후 필요한 영양분을 첨가하여 가축의 사료로 사용하거나 톱밥, 축분(가축의 변) 등과 혼합하여 발효시켜 퇴비로 재활용하고 있다. 하지만 분리 수거되지 못한 것은 섞은 냄새가 나고 지구를 오염시키는 주범이 된다는 것을 강조한다.
전개	52	가정에서의 음식물 쓰레기 줄이기	 질문하기	• 음식물 쓰레기를 줄이는 방법과 우리 집에서 음식물 쓰레기를 줄이는 방법 등을 질문한다.
			 발표하기	• 그림을 보고 내가 집에서 할 수 있는 일을 적고 발표하게 한다.
			 설명하기  활동지	• 음식물 쓰레기 줄이기에 대해 설명한다. 〈활동지 답안 참조〉 -집에서 할 수 있는 일들을 교과서를 보고 한번 더 정리해준다. -필요한 식품만 구입한다. 냉장고에 있는 음식이 버려지지 않도록 관리를 잘한다.
전개	53	음식물 쓰레기의 분리수거	 활동지  정리하기	• 교과서의〈음식물 쓰레기가 아닌 것〉표의 종류들을 자세히 설명해준다(교과서 참조).

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	54~ 55	음식물 쓰레기의 줄이기 노력	 책읽기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 노력들을 읽어 보게 한다.</li> <li>• 〈빈그릇희망 운동 습관을 들이자〉 음식 문화 개선 글을 읽어보게 한다.</li> </ul>
			 설명하기  질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 〈푸드뱅크〉와 〈빈그릇희망운동〉을 소개하고 다각도의 노력을 하고 있음을 알려준다.</li> <li>• 친구의 글을 읽고 느낀 점을 이야기해 보자.</li> </ul>
정리	56~ 57	음식물 쓰레기 줄이기 실천 유도	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식물 쓰레기 포스터를 보여준다.</li> </ul>
			 활동지  정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식물 쓰레기 줄이기 위해 우리가 할 수 있는 가장 중요한 것을 다시 한번 강조한다. (음식물을 남기지 않는다.)</li> <li>• 포스터나 만화그리기를 과제물 내주거나 별도의 추가 차시를 이용하여 그리게 한다. - 그림을 교실에 전시하여 음식물 쓰레기에 대한 관심을 지속적으로 유지하도록 한다.</li> </ul>



## 활동지 답안

**답안예시** ▶ 과제물로 미리 작성해 올 수 있도록 하는 것이 좋다.

**우리 동네와 학교의 음식물 쓰레기통 주변을 살펴보고 작성해 보아요.**

- 음식물 쓰레기 발생량은 오후 시간에 수거통의 뚜껑을 열어 살펴보면 됨.

또는 아파트의 경우는 경비 아저씨, 학교에서는 영양 선생님께 질문하여 알아보세요.

	하루에 얼마나 발생합니까?	음식물 쓰레기통 주변은 깨끗합니까?	음식물 쓰레기에 버리지 말아야 할 것을 섞어 버리지는 않았습니까?
우리동네	음식물 쓰레기통 (110리터짜리) 1통 반 정도	주변에 냄새도 나고 지저분하였다.	조개껍데기와 뼈가 섞여있다.
우리학교	음식물 쓰레기통 (110리터짜리) 2통 정도	매우 깨끗하게 정리가 되어있다.	없음.

**답안예시** ▶ 개념적인 부분을 적을 수 있도록 한다.



**그림을 보고 우리가 할 일은 무엇일까요?**

1. 남기지 않아 음식물 쓰레기를 줄이는 것이 중요해요.
2. 재활용하기 위해서는 분리수거가 중요해요.

**답안예시** ▶ 실천 가능한 다양한 방법을 적을 수 있도록 한다.

내가 집에서 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 할 수 있는 일을 적어 보세요.

1. 학교와 집에서 밥과 반찬을 남기지 않는다.
2. 버릴 때 분리수거를 잘한다.
3. 집 냉장고에 관심을 가지고 남은 음식을 살펴 엄마께 알려준다.
4. 남은 밥으로 누룽지를 만들어 먹는다.



## 삼행시를 지어요!

( )학년 ( )반 이름( )

아래의 예시와 같이 '음식물'이라는 글자를 이용해 음식물 쓰레기 줄이기 또는 분리수거하기 내용으로 재미있는 삼행시를 만들어 보세요.

음

음식물 쓰레기를 줄이면

식

식물과 동물 모두 건강해져요.

물

물론, 나도 건강해져요.

음

식

물



## 지도상의 유의점

- 음식물 쓰레기는 분리수거를 해야 재활용될 수 있다는 것을 강조하여 지도한다.
- 음식물 쓰레기 줄이기는 나만 잘해서 되는 것이 아니고, 우리 모두 노력해야 함을 강조하여 지도한다.
- 남기지 않는 것이 환경을 보존하는데도 도움되고, 나의 건강을 지키는데도 도움된다는 사실을 인지하도록 지도한다.



## 평가하기

- 우리 동네와 학교의 음식물 쓰레기통 주변 실태를 제대로 조사했는지 평가한다.
- 음식물 쓰레기를 재활용하기 위해서, 내가 해야 할 일을 알고 있는지 평가한다.
- 음식물 쓰레기 재활용을 위한 분리수거 품목을 대략적으로 알고 있는지 평가한다.
- 음식물 쓰레기 홍보를 위한 포스터나 만화를 재미있게 창의적으로 그렸는지 평가한다.



## 참고자료

### 1 음식물 쓰레기의 정의

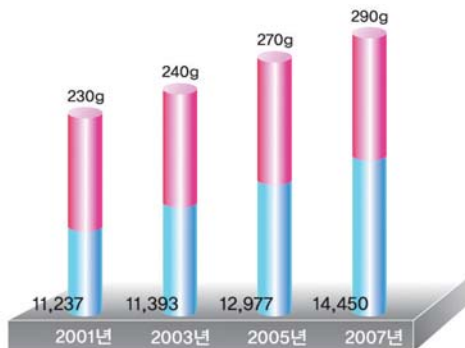
음식물 쓰레기란 식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산 폐기물과 먹고 남겨 버려진 음식을 말한다.

### 2 음식물 쓰레기의 종류

음식물 쓰레기는 우리가 가정이나 학교, 음식점 등에서 먹고 남긴 음식물이나 음식을 조리하기 전에 발생하는 채소 껍질 등이 있다.

### 3 음식물 쓰레기 발생량

환경부 자료에 따르면 2007년도 1년 동안 발생한 음식물 쓰레기의 양은 527만여 톤이며, 하루 발생하는 양은 14,452여 톤으로 조사되고 있다. 이는 2톤 트럭으로 환산하면 7,200대 분량이 매일 발생한다는 이야기이다.



#### 4 음식물 쓰레기로 인한 피해

음식물 쓰레기는 80% 이상 수분을 함유하고 있고, 쉽게 부패되는 유기성 물질을 포함하고 있어서 음식물 쓰레기를 매립할 경우, 질소 유황 화합물에 의한 악취 발생과 해충 번식을 유발할 우려가 있다. 또한 음식물 쓰레기가 썩게 되면, 더러운 물인 고농도 침출수가 발생하여 악취를 더하고 수질과 토양을 오염시키게 된다.

#### 5 음식물 쓰레기 재활용을 위한 분리 수거

남은 음식물은 전용 봉투에 버리거나 음식물 수거통에 따로 넣어야 사료나 비료 등 소중한 자원으로 다시 재활용될 수 있다. 음식물 쓰레기는 수분을 많이 함유하고 있기 때문에 수분을 꼭 짜서 배출하여야, 짠 소금 성분이 낮아져서 재활용하는데 큰 도움이 된다. 그리고 사료나 비료가 될 수 없는 동물의 뼈나 조개껍데기, 과일 씨앗 등 이물질은 꼭 구분해서 버려야 한다.

음식물 종량제 봉투나 수거 통에 넣으면 안 되는 것들	
채소류	쪽파 · 대파 · 미나리의 뿌리, 양파 · 마늘 · 생강 · 옥수수의 겉질
과일류	호두 · 땅콩 · 밤 · 파인애플 겉질, 복숭아 · 감의 씨
육 류	소 · 돼지 · 닭의 뼈와 털
어패류	조개 · 소라 등 패류의 껍데기, 게 · 가재의 껍데기, 생선뼈
알	달걀 · 오리알 등 껍데기
찌꺼기	각종 차 류와 한약재의 찌꺼기

#### 6 음식물 쓰레기 줄이기를 위한 좋은 습관

##### 가정에서 “알뜰한 식사준비 가족건강 환경보호”

- 식단 계획을 세워 필요한 식품만 구입한다.
- 냉장고에 뭐가 들었는지, 온가족이 알아야 한다.
- 냉장고의 음식은 날짜를 기록하여 속이 보이는 통을 사용한다.
- 생식품은 바로 손질해서 조리하고 보관한다.
- 가족의 건강과 식사량에 맞추어 조리한다.
- 감사하는 마음으로 먹을 만큼 덜어서 남기지 않고 먹는다.
- 음식물 쓰레기는 따로 버린다.



냉장고 보관 방법

### 음식점에서 고객은 “먹을 만큼 주문한다.”

- 주문하기 전에 메뉴판을 꼼꼼히 살핀다.
- 자신의 식사 양을 미리 말해 준다.
- 먹지 않은 음식은 미리 반납한다.
- 여럿이 함께 먹는 요리는 개인 접시를 사용한다.
- 먹고 남은 음식이 담긴 그릇에 비닐 등 이물질을 버리지 않는다.
- 음식을 더 주문할 때는 남지 않을 만큼만 주문한다.
- 먹지 않을 후식은 사양한다.
- 그래도 남은 음식은 포장해서 가져간다.

### 음식점에서 주인은 “고객의 취향과 식사량에 맞추어 드린다.”

- 식품 보관 능력을 따져 계획성 있게 식품을 구입한다.
- 식품에 구입 날짜를 표시하고 순서대로 사용한다.
- 고객의 취향과 식사량을 배려해서 메뉴판을 다양하게 준비한다.
- 고객이 원하는 양대로 선택할 수 있게 한다.
- 고객이 직접 간을 맞춰 즐길 수 있게 한다.
- 남지 않게 드리고 원하시면 더 드린다.
- 지나친 눈요기 장식을 줄인다.
- 남은 음식을 포장해 준다(청결하고 환경 친화적인 포장용기 사용).



반찬은 조금씩 담아요.

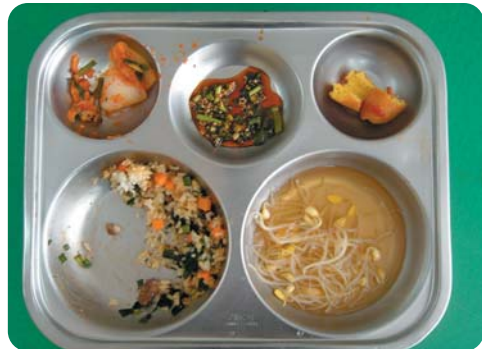


### 단체 급식소에서

- 급식 인원, 재고 물량, 보관 능력에 맞춰 계획성 있게 식품을 구입한다.
- 적정 온도 및 습도를 유지해 구입 날짜 순서대로 보관하고 사용한다.
- 조리 시 쓰레기를 줄이고 재활용한다.
- 이용자가 자율적으로 덜어 먹도록 준비한다.
- 음식물 쓰레기 배출량을 조사해 식단에 참고한다.
- 음식물 쓰레기는 물기와 이물질을 없애 위생적으로 관리한다.
- 남은 음식은 푸드 बैं크를 통해 이웃과 나눈다.



## 관련 사진 & 그림



## 참고할 만한 인터넷 사이트

- 녹색식생활정보 114 <http://www.greentable.or.kr>
- 환경부 <http://www.me.go.kr/>
- 환경부 생활폐기물과 <http://lifewaste.me.go.kr/>
- 그린스타트 <http://www.greenstart.kr>
- 음식물 쓰레기 공모전 <http://www.foodwaste.co.kr/>



## 알고 먹으면 건강해지는 식품표시

**이** 단원은 우리가 시장에서 식품을 고를 때 표시되어 있는 식품표시에 대한 관심을 유도하도록 구성되었다. 우선 식품을 구매할 때 확인하는 것을 활동지에 적어보고 경험을 발표하게 한다. 그 다음 식품 포장지 중 가장 많이 접하는 우유의 표시 내용을 확인하면서 식품표시에 무엇이 있는지 알려준다. 또한 식품표시가 소비자에게 중요하고, 유익하다는 점도 강조한다.

마지막으로 식품표시 내용을 직접 확인하여 기록해 봄으로써, 정확하게 인지하도록 지도하여 식품을 구매할 때, 꼭 확인하는 습관을 유도하도록 구성되었다.



### 학습 목표

1. 식품을 선택할 때 식품표시를 확인하면 좋은 점을 2가지 이상 기록할 수 있다.
2. 과자의 식품표시 사항을 보고 기록할 수 있다.
3. 영양성분 표를 보고 먹은 열량을 계산할 수 있다.



## 알고 먹으면 건강해지는 식품표시

과자나 음료를 고를 때 무엇을 보고 사나요?



과자나 음료를 고를 때 포장지에서 아래의 표와 같은 사항을 확인하는 경우는 ○표, 확인하지 않는 경우는 ×표를 하고 열의 친구는 어떤지 표시해 보세요.

	나	친구
유통기한		
영양성분(영양표시)		
산도(제조회사명)		
식품첨가물		



발표하기

식품을 고를 때 확인하는 내용을 발표해 보세요.

식품 포장지에는 무엇이 표시되어 있나요?

과자나 음료 등 식품의 포장지에는 무엇이 표시되어 있을까? 우리가 매일 먹는 후유를 살펴보세요.



《식품표시》란 무엇일까요?

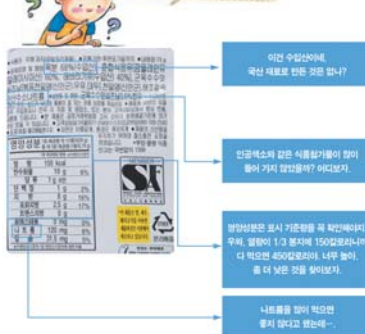
식품표시란 식품의 정보를 제품이나 용기에 표시하는 것으로 생산자는 소비자가 안전한 식품을 할 수 있도록 정확한 구매정보를 제공하고, 소비자는 자신의 필요에 따른 식품을 선택할 수 있도록 하는 소비자를 보호하는 제도예요. 일반적으로 사용되는 제품명과 종류에 덧붙여 원재료명, 원산지, 제조회사명, 영양성분 등이 표시되어 있어요.

식품표시가 왜 중요할까요?

식품의 포장지에는 식품에 관련된 여러 가지 중요한 정보가 표시되어 있기 때문에 꼭 확인하는 것이 좋아요. 무엇을 확인하는 것이 좋을까요?



공통기대인 기호식품의 표시사항을 확인합니다.



과자나 음료를 고를 때, 식품표시를 포장지 앞, 뒤로 꼼꼼히 확인하여 안전한 좋은 식품을 고르도록 해요.

식품표시를 자세히 살펴보면 건강해져요



우리의 식품표시를 보니 공부하니까, 기호식품 우유 속에 들어 있는 식품첨가물은 많기 때문에 꼭 살펴볼까? 산도, 바나나 우유 속에는 바나나향, 초코 우유 속에는 초코향이 들어있나? 기호식품에는 꼭 우유에 없는 식품첨가물이 들어있나.

식품을 선택할 때 식품표시를 확인하면 어떤 점이 좋을지 써 보세요.

## 교과서 안내



### 식품표시 사항을 조사해보자

과자나 음료 포장지를 보고 식품표시 내용을 아래 표에 작성해보지요. 왜냐하면 과자나 음료를 준비하지 못했을 경우 아래 과자사진을 이용하여 작성해보지요.

제품명 :	
출처/종류	
식품의 유형	
맛	단맛 및 소제지
또는	
원재료명	
또는	
영양 성분	당분
	나트륨
보관 방법	



### 식품의 영양성분에 대해 알아보세요

아래 과자의 포장지를 보고 한 봉지를 모두 먹었을 경우, 어느 과자가 열량이 높은지 아래 표를 보고 알아보세요.

**1**

영양성분	
열량	150 kcal
탄수화물	19 g 6%
단백질	1 g 2%
지방	8 g 16%
포화지방	2.5 g 17%
트랜스지방	0 g
콜레스테롤	0 mg 0%
나트륨	120 mg 6%
칼슘	31.5 mg 6%

**2**

영양성분	
열량	150 kcal
탄수화물	19 g 6%
단백질	1 g 2%
지방	8 g 16%
포화지방	2.5 g 17%
트랜스지방	0 g
콜레스테롤	0 mg 0%
나트륨	120 mg 6%
칼슘	31.5 mg 6%

조사 품명	1봉지 분량(g)	1회 제공량(g)	구분	1회 제공량당 열량	1봉지당 열량
1번 과자			열량(kcal)		
2번 과자			열량(kcal)		

## 주요 학습내용 및 활동






### 1. 교수 학습자료





- 교사 : 우유, 과자나 우유, 주스, 탄산음료 등(학생에게 준비물로 한 개씩 가져오게 해도 됨), 활동지

### 2. 교수 학습내용 및 활동

**주의사항** 한 차시로 운영하기는 내용이 많으므로, 학교 실정에 따라 내용과 차시를 조정한다. 영양 성분 부분은 학생들이 어려워 할 수 있으므로, 4~5학년은 빼고 구성하여도 좋다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입	59	식품구입 경험 관심 유도	<p> <b>파워포인트</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>쇼핑하는 사진이나 그림을 보여준다.</li> </ul>
			<p> <b>활동지</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>식품을 고를 때 포장지에서 확인하는 경우를 찾아보고, 식품을 고를 때 확인하는 내용을 발표하도록 유도한다.</li> </ul>
			<p> <b>발표하기</b></p>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	60	식품표시에 대한 정보	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>교과서의 그림 또는 파워포인트, 실물 화상기를 이용하여 우유곽의 식품표시 내용을 살펴본다.</li> </ul>
			 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>왜 식품표시를 하게 되었는지에 대해 설명한다.</li> </ul>
			 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>식품표시는 좋은 식품을 선택하는 소비자의 요구에 의해 만들어 졌음을 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>식품표시란 식품의 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시하여, 생산자는 소비자가 건전한 식생활을 할 수 있도록 정확한 구매 정보를 제공하고 소비자는 자신의 필요한 식품을 선택할 수 있도록 하는 소비자를 보호하는 제도이며, 일반적으로 앞면에는 제품명과 총량이 뒷면에는 원재료명과 원산지, 제조회사명, 영양성분 등이 표시되어져 있음을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>
	61~ 62	식품표시의 중요성	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>교과서의 그림 또는 파워포인트, 실물화상기를 이용하여 과자 봉지와 딸기우유, 바나나 우유 등을 보여준다.</li> </ul>
			 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>식품표시의 중요성(좋은 점)에 대해 설명한다.               <ol style="list-style-type: none"> <li>식품표시 속에는 건강을 위한 정보가 많이 담겨 있다. 따라서 확인을 하면 유익한 정보를 많이 얻을 수 있다.</li> <li>우리 농산물 등이 들어 있는지 알 수 있어 좋은 제품을 고를 수 있다.</li> <li>영양성분 표시가 되어 있어 내가 먹은 양을 확인하여 체중 조절시 저 열량 제품을 선택할 수 있다.</li> <li>식품첨가물이 들어있는지 확인을 할 수가 있다. 특히 알레르기가 있는 사람들은 식품첨가물이 들어있지 않는 제품을 선택할 수 있게 된다. 예를 들면 많이 먹으면 우리 건강에 좋지 않은 식품첨가물(인공색소, 향, 보존료, 감미료 등)이 들어 있지 않은 것을 고를 수 있다.</li> </ol> </li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
	63~ 64	식품표시 확인법	 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동지1)식품표시 사항을 조사해 보자.</li> <li>• 활동지2)식품표시 중 영양 성분을 보고 답하시오.</li> </ul>
			 설명하기   활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동지1)식품표시 사항을 조사해 보자. 〈활동지 답안〉 참조</li> <li>• 활동지2)식품표시 중 영양성분을 보고 답하시오. 과자1이 정답임. 아래 표 정답은 〈활동지 답안〉 참조하여 하나씩 자세히 설명해준다.</li> </ul>
정리		식품표시 확인 실천 유도	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 식재료를 고를 때 식품표시를 꼭 확인하고 살 것을 약속한다. 특히 원재료가 국산인 것을 많이 구입하고 식품첨가물 등이 많지 않은 것을 고르도록 알려준다.</li> </ul>



## 활동지 답안

**답안에서** ▶ 과제물로 미리 작성해 올 수 있도록 하는 것이 좋다.



### 발표하기

식품을 고를 때 확인하는 내용을 발표해 보아요.

1. 식품표시 속에는 건강을 위한 정보가 많이 담겨 있다. 따라서 확인을 하면 유익한 정보를 많이 얻을 수 있다.
2. 우리 농산물 등이 들어있는지 구체적으로 알 수 있어 좋은 제품을 고를 수 있다.
3. 영양성분 표시가 되어, 내가 먹은 양을 확인하고 체중 조절시 저 열량 제품을 선택할 수 있다.
4. 식품첨가물이 들어있는지 확인할 수가 있다. 특히 알레르기가 있는 사람들은 식품첨가물이 들어있지 않는 제품을 선택할 수 있게 된다. 예를 들면, 많이 먹으면 우리 건강에 좋지 않은 식품첨가물 (인공색소, 향, 보존료, 감미료 등)이 들어 있지 않은 것을 고를 수 있다.



## 식품표시 사항을 조사해보자

과자나 음료 포장지를 보고 식품표시 내용을 아래 표에 작성해보기로 해요. 과자나 음료를 준비하지 못했을 경우 아래 과자사진을 이용하여 작성해보세요.

### 제품명 : 과자A

앞 면 또 는 뒷 면	총 제공량	88g
	식품의 유형	과자(유처리제품)
	업소명 및 소재지	녹색제과주식회사, 경남 양산시 산막동 511
	원재료명	소맥분(밀·수입산), 백설탕, 소트닝(부분경화유, 대두), 혼합식용유, 가당연유(우유), 참깨, 코코넛분말, 생크림, 정제소금, 산도조절제, 합성착향료(연유향), 효소제제, 베타카로틴
	영양 성분	열량 총 1봉지를 먹으면 $210 \times 2 = 420\text{kcal}$ 나트륨 총 1봉지를 먹으면 $130 \times 2 = 260\text{mg}$
	보관 방법	직사광선 및 습기를 피하여 보관





## 식품의 영양성분에 대해 알아보아요

아래 과자의 포장지를 보고 한 봉지를 모두 먹었을 경우, 어느 과자가 열량이 높은지 아래 표를 보고 알아보아요.

1

영양성분		
1회 제공량 약 1/3봉지(30g) 총 약 3회 제공량 (1봉지, 90g)		
1회 제공량당 함량 ★%영양소기준치		
열량	150 kcal	
탄수화물	19g	6%
당류	1g 미만	
단백질	1g	2%
지방	8g	16%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	0mg	0%
나트륨	120mg	6%
칼슘	31.5mg	5%
★%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율		

2

영양성분		
1회 제공량 1봉 (44g) 총 2회 제공량 (88g)		
1회 제공량당 함량 %영양소기준치		
열량	210kcal	
탄수화물	31g	9%
당류	9g	
단백질	4g	7%
지방	8g	16%
포화지방	4.1g	27%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	0mg	0%
나트륨	130mg	7%
*%영양소기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

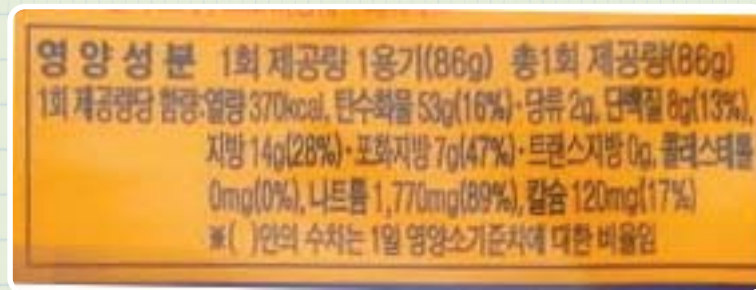
조사 품명	1봉지 분량(g)	1회 제공량(g)	구분	1회 제공량당 열량	1봉지당 열량
1번 과자	90g	1회제공량당 30g	열량(kcal)	150 kcal	450 kcal
2번 과자	88g	1회제공량당 44g	열량(kcal)	210 kcal	420 kcal



## 꼭 확인하자, 영양표시 !

( )학년 ( )반 이름( )

아래 그림은 사발면의 영양 표시 부분을 확대하여 찍은 것입니다. 아래 표를 작성해보세요.



조사 품명	총량(중량)	표시기준량 (영양성분 표시기준량)	구분	조사량	다 먹었을 경우 먹은량
00면	86g	g	열량(kcal)	kcal	kcal
			단백질 (g)	g	g
			지방 (g)	g	g
			나트륨(mg)	mg	mg



## 지도상의 유의점

- 식품표시 중 식재료 및 원산지를 확인하여 국산 식재료를 많이 이용할 수 있도록 지도한다.
- 영양성분의 계산을 어려워하는 경우는 중량과 표시 기준량이 같은 식품만 이용하여 실습하도록 한다(4~5학년의 경우는 영양성분을 빼고 구성하여도 좋다).



## 평가하기

- 식품을 고를 때의 경험을 발표할 수 있는지 평가한다.
- 식품 선택 시 식품표시를 확인하면 좋은 점을 2가지 이상 기록할 수 있는지 평가한다.
- 과자의 식품표시 사항을 보고 기록할 수 있는지 평가한다.
- 영양성분표를 보고 먹은 열량을 계산할 수 있는지 평가한다(5학년 이상).



## 참고자료

### 1 식품표시

#### 1. 식품표시

식품표시제도란 식품에 관한 각종 정보, 즉 구성 성분, 중량, 제조일자 및 유통기한, 사용 방법, 영양성분 등에 관한 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시토록 함으로써, 생산자는 소비자가 건전한 식생활을 할 수 있도록 정확한 구매 정보를 제공하고 소비자는 자신의 요구에 부합하는 식품을 선택하는 공정한 거래 확보를 통하여 소비자를 보호하는 제도를 말한다.

생산자는 식품표시를 통해 제품의 유익한 점이나 다른 제품과 차별화되는 점을 직·간접적으로 소비자에게 전달하고자 하는 것을 알 수 있다.

한편, 소비자는 식품을 통해 건강을 유지하려는 욕구, 이에 따른 식품의 안전성에 대한 소비자의 우려도 커지고 있다.

어떤 식품을 선택할 것인가는 국민 개인의 건강에 중요한 영향을 미치는 요인으로 작용한다.



## 표시 사항(식품 등의 세부 표시기준)

- 제품명
- 식품의 유형(따로 정하는 제품에 한함)
- 업소명 및 소재지
- 제조일자(따로 정하는 식품에 한함)
- 유통기한 또는 품질유지기한
- 내용량
- 원재료명 및 함량
- 성분 및 함량
- 영양성분(따로 정하는 식품)
- 기타 식품의 세부표시 기준에서 정하는 사항

### 식품의 표시 예) 라면

앞면	① 제품명	00 라면
	② 내용량	중량 : 120 g
	③ 식품의 유형	유탕면류
	④ 업소명 및 소재지	00, 본사 : 서울시 00
뒷면	⑤ 제조일자	없음
	⑥ 유통기한	2009.12.12까지
	⑦ 원재료명 및 함량	면/소맥분(미국산,호주산), 팜유, 감자전분, 마늘베이스, 산도조절제, 건당근 등
	⑧ 성분 및 함량	
	⑨ 영양성분	별도표시함

## 2. 영양표시

식품표시 중에서 영양표시는 별도로 일정 식품에 한해서 표기하도록 되어 있다. 영양표시란 식품의 영양 정보를 식품 포장에 표시한 것을 말한다. 표시방법은 사진처럼 한꺼번에 나타낼 수도 있고, 표로 정리하여 나타낼 수도 있다.

<b>영양성분</b>	1회 제공량 1용기(86g)	총1회 제공량(86g)
1회 제공량당 함량	열량 370kcal, 탄수화물 53g(16%), 당류 2g, 단백질 8g(13%), 지방 14g(28%), 포화지방 7g(47%), 트랜스지방 0g, 콜레스테롤 0mg(0%), 나트륨 1,770mg(89%), 칼슘 120mg(17%)	
※ ( )안의 수치는 1일 영양소기준치에 대한 비율임		

### 1회 제공량과 총 2회 제공량

이 제품의 1회 제공량과 총량을 알 수 있다.

### 1회 제공량당 함량

영양성분을 나타내는 기준이 됨으로 꼭 확인하여야 한다. 보통 1회 제공량당 또는 100g(ml)당으로 표시되어 있다.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g) 총 2회 제공량(160g)		
1회/제공량당 함량		%영양소 기준치
열량	285kcal	—
탄수화물	46g	14%
당류	23g	—
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	—
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

%영양소 기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

### %영양소 기준치

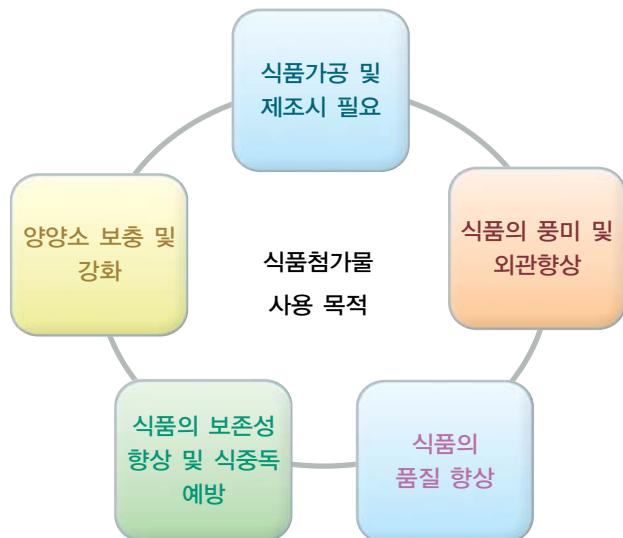
하루에 섭취해야 할 영양소 기준치를 100%라고 할 때 해당 식품의 섭취를 통해 얻는 영양성분의 비율이다.

## 2 식품첨가물

식품첨가물이란 일반적인 식품의 구성 성분이 아니고, 보편적으로 섭취하는 물질이 아니면서 식품의 제조 가공 중 기술적, 영양적 효과를 얻기 위해 식품에 의도적으로 첨가하는 물질로써, 최근 식품첨가물 과다 사용 등으로 인한 소비자의 건강상 위해를 주는 경우도 있어 관심이 집중되고 있다.

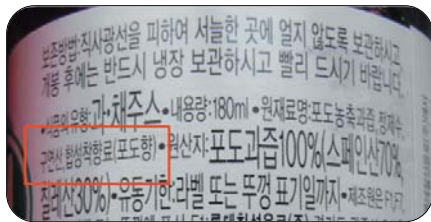
### 1. 식품첨가물의 사용 목적

식품첨가물은 식품의 외관, 풍미, 저장성, 품질 등을 향상 시키기거나 영양소의 보충 및 강화를 위한 목적으로 사용된다.



## 2. 식품첨가물의 종류 및 위해성

주로 사용하는 식품첨가물의 종류를 아래 표에 정리해 보았다. 식품첨가물 중 사용 방법이나 사용량 등이 부적당할 경우 인체의 건강을 해칠 염려가 있는 것은 사용대상 식품의 종류, 사용량, 사용법 등 사용 목적 등을 제한하여 일정량 이상 섭취하지 않도록 하고 있다. 식품첨가물이 들어간 특정 제품을 지속적으로 과다 섭취하면 건강에 해롭다. 따라서 내가 먹은 제품에 어떤 식품첨가물이 들어 있는지 알고 먹는 것이 중요하다. 가급적 식품첨가물이 사용되지 않은 제품을 고르는 것이 중요하다.



### 대표적인 식품첨가물의 종류 및 사용 식품

용도	정의	대표적인 첨가물	사용 가능성 식품(예)
착색료	식품에 색깔을 넣거나 원래의 색깔을 다시 재현 시키는 것	식용색소 황색4호	
발색제	식품의 색깔을 안정, 유지 또는 강화시키는 것	아질산나트륨	
착향료	특유한 향기를 느끼게 하여 식욕을 증진할 목적으로 사용	포도향, 딸기향, 오렌지향	
보존료	저장할 수 있는 기간을 연장시키는 것	소르빈산, 안식향산	
산화방지제	식품속의 불포화지방 산이 공기에 의해 산화 되는 것을 지연	디부틸히드록시톨루엔, 에리소르빈산류	
향미증진제	식품의 맛과 향을 강화 시키는 것	L-글루타민산	

## 관련 사진 & 그림





- |               |   |
|---------------|---|
| • 녹색식생활정보 114 | <a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a>                                       |
| • 식품의약품안전청    | <a href="http://nutrition.kfda.go.kr/nutrition/main.htm">http://nutrition.kfda.go.kr/nutrition/main.htm</a> |



## 세계로 가는 전통음식

**전**통음식은 어느 문화보다도 지역적 특색을 강하게 지니고 있는 문화양식이다. 우리는 전통음식을 통해 예로부터 전승되어 오는 우리 고유의 정신을 배울 수 있다. 이 단원은 전통음식과 문화를 이해하고, 애정으로 보호하는 태도를 가지게 하는 데 그 목표가 있다. 초등학교 고학년 학생을 대상으로, 우리의 전통음식에 대해 흥미를 갖고, 그 소중함을 알며, 이를 계승 발전시키는데 초점을 두었다.



**학습 목표**

1. 우리나라 전통음식의 특징을 말할 수 있다.
2. 우리나라 전통음식의 우수성에 대해 설명할 수 있다.



# 11

## 세계로 가는 전통음식

### 전통음식의 특징에 대해 알아보아요

우리나라는 봄, 여름, 가을, 겨울이 있어요. 다른 계절부터 추운 계절까지 4계절이 뚜렷하게 구분되요.

그래서 옛날부터 우리나라 사람들은 더운 날에 먹는 음식, 추운 날에 먹는 음식이 다르고, 각 지역에다 잘 먹는 음식이 고유한 특색을 가지고 발달했어요. 지금부터, 전통음식의 특징에 대해 알아보아요.

#### 1 주식과 부식으로 구분



#### 2 음식의 종류와 조리법 다양



#### 3 발효 식품의 발달



#### 4 지역, 계절에 따른 음식 발달



#### 5 맛과 향을 중시



\* 주식 : 밥이나 국수와 같이 하루에 주로 먹는 음식  
\* 부식 : 밥을 제외한 반찬과 국 또는 찌개

### 전통음식의 우수성에 대해 알아보아요

#### 밥, 국, 반찬의 삼차림

여러 가지 식품을 먹을 수 있어 다양한 영양소를 섭취해요.



#### 튀김보다는 조림, 찜

건강에 좋은 조리 방법으로 음식을 만들어요.



#### 채소와 고기를 적당히 이용

채소와 고기를 알맞게 조리하여 영양적으로 우수해요.



#### 봄, 여름, 가을, 겨울 음식

계절음식으로 좋은 영양소를 섭취해요.



#### 김치, 된장 등 발효음식

김치, 된장, 고추장은 발효음식으로 위장이 약하면 건강에 좋아요.



### 우리나라 전통음식을 찾아보아요

매일 먹는 학교급식이예요. 전통음식을 찾아 아래에 써 보세요(※ 과일은 제외).



#### 전통음식은?

녹두밥, 돼지갈비찜



#### 전통음식은?

김치



#### 전통음식은?

삼계탕



#### 전통음식은?

배추김치

### 우리나라 전통상차림을 만들어보아요

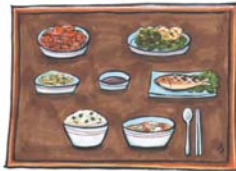
아래의 음식은 우리의 전통 상차림에 올라가는 음식들이예요. 잘 살펴보고 이외에도 어떤 음식이 있는지 살펴보세요.



## 교과서 안내



[ 전통상차림 예시 ]



식단 : 밥, 두부된장국,  
생선구이, 콩-콩무침,  
얼갈이배추무침, 막두기



색연필을 이용하여 아래에 전통 상차림을 꾸며보아요.



식단

18

### 학교 급식을 돌보기로 살펴봐요

전통음식으로 만든 학교 급식에는 이렇게 다양한 식품이 들어가요.  
빈 칸에 음식 이름을 적어 보아요.



19

### 김치는 우리나라 전통 발효음식이에요

우리나라는 예로부터 전조음식과 발효음식을 많이 먹어왔어요. 그 중 김치는 우리 조상들의 지혜가 담긴 한국의 대표적인 전통음식이며 발효음식이에요. 특히, 식물성 식품, 동물성 식품과 조화를 이뤄 만든 것으로, 다른 나라에서는 찾아 볼 수 없는 자랑스러운 발효음식이라 할 수 있어요.

같이 만드는 과정



김치는 배추와 무에 젓갈류, 양념을 넣어 맛이 좋고, 무엇보다 온도만 잘 맞추면 오래도록 먹을 수 있는 우수한 발효·저장식품이에요. 조상들은 추 겨울에 김장을 하여 겨울동안 김치를 먹었어요. 한겨울, 채소를 거의 먹지 못하는 시절에 비타민 등의 영양소가 부족할 수 있었는데, 이렇게 부족한 영양소를 김치로 보충했어요.



다음 (보기)의 음식들을 우리나라 발효식품과 다른 나라의 발효식품을 구분해 보세요.

[보기] 배추김치, 치즈, 된장, 고추장, 막두, 미김치, 막두기, 요구르트, 낫토

우리나라의 발효식품	다른 나라의 발효식품

\* 낫토는 낱보콩을 이용하여 콩을 발효시킨 일본 전통의 식품으로, 한식에서는 특산물로 간주하며, 우리나라는 배추를 발효시킨 것으로 통칭되어 있어요.

20















## 주요 학습내용 및 활동

### 1. 교수 학습자료

• 교사 : PPT, 활동지 • 학생 : 필기도구

### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입		우리나라 전통음식을 살펴보자	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통음식의 특징을 그림으로 제시한다.</li> <li>전통음식에 대한 호기심을 유발시킨다.</li> <li>우리나라 전통 반상차림을 보여준다.</li> </ul>
전개	65	전통음식 알아보기	 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통음식의 특징과 학교 급식에서 먹어 본 전통 음식은 무엇인지, 전통음식의 종류에는 무엇이 있는지 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.</li> <li>발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.</li> </ul>
			 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통음식의 특징을 설명한다.</li> <li>교과서 표의 그림을 함께 보며 설명한다.</li> </ul>
	66~ 70	전통음식 이해하기	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교급식에서 제공되는 전통음식을 보여준다.</li> <li>- 우리학교 급식 식단의 사진을 보여준다.</li> </ul>
			 활동지 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통음식을 찾아본다.</li> <li>- 우리나라 전통음식을 구분할 수 있다.</li> <li>※ 학생들이 많이 틀린 답을 중점으로 하여 간략하게 부연 설명해 준다.</li> </ul>
			 활동지 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>'학교급식 돋보기'를 작성한다.</li> <li>- 전통음식을 만들기 위해서는 다양한 식품이 사용됨을 설명 후, 활동지를 작성한다.</li> <li>※ 학생들이 많이 틀린 답을 중점으로 하여 간략하게 부연 설명해 준다.</li> </ul>
			 활동지 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통 상차림 만들어 본다.</li> <li>- 교과서에 제시된 음식을 이용하여 나만의 건강한 전통 상차림을 차려본다.</li> <li>※ 전통 밥상 예시 자료를 참고하여 작성한다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	71	우리나라의 전통 발효식품 이해하기	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>발효음식인 김치를 보여준다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>김치의 유래와 종류에 대해 설명한다.</li> <li>김치의 영양학적 우수성에 대해 설명한다.</li> </ul> </li> </ul> <p>[참고자료 활용]</p>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리나라 전통 발효음식 구분해 본다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>우리나라 전통 발효음식을 찾을 수 있다.</li> </ul> </li> </ul> <p>※ 학생들이 많이 틀린 답을 중점으로 하여 간략하게 부연 설명해 준다.</p>
			 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통음식의 우수성에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>다양한 영양소를 섭취할 수 있다.</li> <li>건강에 좋은 조리 방법을 활용한다.</li> <li>채소:고기=8:2의 비율로 사용한다.</li> <li>제철식품 활용으로 영양소 섭취를 중시한다.</li> <li>발효음식으로 건강한 식생활을 실천한다.</li> </ul> </li> </ul>
정리		전통음식의 우수성	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통음식의 특징에 대해 정리한다.</li> <li>전통 식생활의 장점에 대해 정리한다.</li> </ul>



## 우리나라 전통음식을 찾아보아요

매일 먹는 학교급식이예요. 전통음식을 찾아 아래에 써 보세요(※ 과일은 제외).



전통음식은?

녹두밥, 돼지갈비찜

얼갈이배추국, 도토리묵무침, 깍두기



전통음식은?

김치

밥, 무다시마국, 깍두기



전통음식은?

삼계탕

깍두기



전통음식은?

배추김치 찹쌀밥, 쇠고기미역국,

잡채, 닭찜,



## 학교 급식을 돋보기로 살펴보세요

전통음식으로 만든 학교 급식에는 이렇게 다양한 식품이 들어가요.  
빈 칸에 음식 이름을 적어 보세요.

깍두기



파리고추멸치볶음



도토리묵무침



차조밥



돼지등뼈감자탕





## 김치는 우리나라 전통 발효음식이에요

우리나라는 예로부터 건조음식과 발효음식을 많이 먹어왔어요. 그 중 김치는 우리 조상들의 지혜가 담긴 한국인의 대표적인 전통음식이면서 발효음식이에요. 특히, 식물성 식품, 동물성 식품과 조화를 이뤄 만든 것으로, 다른 나라에서는 찾아 볼 수 없는 자랑스러운 창조음식이라 할 수 있어요.



### 김치 만드는 과정



김치는 배추와 무에 젓갈류, 양념을 넣어 맛이 좋고, 무엇보다 온도만 잘 맞추면 오래도록 먹을 수 있는 우수한 발효·저장식품이에요. 조상들은 초겨울에 김장을 하여 겨울동안 김치를 먹었어요. 한겨울, 채소를 거의 먹기 힘든 시절에 비타민 등의 영양소가 부족할 수 있었는데, 이렇게 부족한 영양소를 김치로 보충했어요.



다음 <보기>의 음식들을 우리나라 발효식품과 다른 나라의 발효식품을 구분해 보세요.

[보기] 배추김치, 치즈, 된장, 고추장, 맥주, 막걸리, 깍두기, 요구르트, 낫또

우리나라의 발효식품	다른 나라의 발효식품
배추김치, 된장, 고추장, 막걸리, 깍두기	치즈, 맥주, 요구르트, 낫또

※ 낫또는 낫또균을 이용해 콩을 발효시킨 일본 전통의 식품으로, 끈적거리는 특징을 가지며, 우리나라는 메주콩을 발효시킨 것으로 청국장 있어요.



## 지도상의 유의점

- 전통음식은 우리 민족의 생활과 역사가 진솔하게 담긴 먹을거리를 의미한다. 우리만의 고유하고 독특한 삶의 양식과 문화가 융합되어 형성, 발전한 것으로, 학생들에게 우리 고유의 맛과 향, 색을 내는 음식임을 설명하고, 자긍심을 갖도록 지도한다.
- 매일 접하게 되는 각 학교의 급식 사진을 활용하여 수업 자료를 제작할 경우, 학생들에게 흥미와 친근감을 갖도록하여 보다 효과적인 수업을 이끌어낼 수 있다.
- 저장성이 높은 전통음식으로 장류, 젓갈류, 김치류, 장아찌 등을 들 수 있다. 그러나 너무 많이 섭취할 경우 나트륨 과잉 섭취로 인한 문제점에 대해 조심스럽게 설명한다.

☞ 건강한 생활을 위해서는 적당한 양을 섭취하는 것이 바람직함.



## 평가하기

- 우리나라 전통음식의 특징에 대해 설명할 수 있는가?
- 우리나라 전통음식을 구분할 수 있는가?
- 전통음식으로 이루어진 건강한 상차림을 만들 수 있는가?



## 참고자료

### 1 우리나라 전통음식의 특징

우리나라 전통음식은 특정 지역 자연 환경의 집단 공동체 속에서 생산된 농산물을 주원료로 하여 전통적인 방법으로 제조, 가공되고 오래전부터 전해오는 우리 고유의 맛과 향, 색깔을 내는 음식을 가리킨다.

사계절이 뚜렷하게 구분되는 우리나라의 기후는 적당한 일조량과 강우량으로 벼농사에 가장 적합하다. 벼농사 외에, 조, 보리, 수수, 메밀, 콩 등의 곡물을 생산하였고, 그로 인해 곡류를 이용한 가공 조리법의 발달로 죽, 떡, 술, 엿, 식혜를 만들어 먹었다. 육류를 이용한 조리, 가공 기술의 발달 외에 콩, 채소류, 수산물을 이용한 발효식품 기술이 오래 전부터 발달하였다. 이로 인해 우리나라 전통음식의 종류는 더욱 다양하게 발전하였으며, 사계절 동안 영양적으로 균형 잡힌 식사가 가능하였다.

### [ 우리나라 전통음식의 특징 ]

1. 주식과 부식이 구분된다.
2. 준비된 음식을 모두 한 상에 차려 놓고 먹었다.
3. 음식의 종류와 조리법이 다양하여 가공, 발효식품이 발달하였다.
4. 양념과 고명이 발달되어 오감으로 느끼는 맛이 우수하다.
5. 오미와 오색을 중히 여긴다. 멋과 맛을 동시에 즐겼다.
6. 지역과 계절에 따른 음식이 발달하였다.
7. 음식 재료로 약용 재료를 사용하며 ‘약식동원’의 의미가 있다.
8. 의례나 절식의 필수 음식으로 찌는 떡, 치는 떡, 빻는 떡 등이 발달하였다.
9. 곡물 음식이 많아서 손가락을 사용하는 것이 특징이며, 젓가락도 함께 사용한다.
10. 저장식품이 발달하였으며, 조화된 맛을 중히 여겼다.
11. 유교와 의례를 중히 여기는 상차림이 발달하였다.
12. 평상 식사에는 독상 중심의 반상차림을 하여 개인 식기를 중히 여겼다.
13. 화채, 식혜, 수정과 등의 음료와 차가 발달하였다.
14. 음식은 주로 한 입 크기로 만들며, 잘게 썰고 다지는 등의 정성이 많이 들어간다.
15. 콩을 비롯한 곡물 음식과 채소류의 이용이 많고, 곡물 조리에는 열량이 높지 않다.

**Tip** 젓가락을 사용하는 나라 중에 유일하게 우리나라에서만 쇠젓가락을 사용하고 있다.

## 2 우리나라 전통음식의 종류

### ● 주 식 류

우리나라는 예로부터 쌀을 중심으로 한 곡물 음식이 주식의 위치를 자리매김 하였으며, 조리 방법에 따라 죽, 떡, 밥이 가장 널리 이용된 쌀 음식이다.

#### 1. 밥

밥은 우리의 대표적인 주식이다. 쌀은 계절에 따라서 수분 함량에 차이가 있으나, 보통 쌀의 1.2배의 수분으로 밥을 짓는다. 밥에는 보리, 수수, 조, 콩, 팥, 녹두, 밤 등 잡곡을 섞어서 하는 잡곡밥이 있다. 비빔밥은 다 지은 밥에 갖은 반찬을 얹어 먹는 밥이고, 각종 채소나 어패류 등을 섞여져 계절 감각과 향토 특색을 살리는 다양한 종류의 밥이 있다.

## 2. 죽

죽은 곡류를 이용하여 부드럽게 조리한 유동식으로서, 보통 쌀 분량의 6배의 물을 넣고 만든다. 재료에 따라 보양식도 되고, 환자식, 가벼운 주식이 되며 그 맛에 특색이 있다. 죽상에는 나박김치나 동치미, 마른 찬으로 간단히 차린다. 죽은 곡물을 절약하는 대용식으로 이용되었으며, 곡물의 생산량이 증가하면서 밥이 상용 주식인 후 별식이나 보양식으로 발전하였다.

## 3. 국수와 만두

국수가 우리나라 문헌에 등장한 것은 고려시대이다. 면 요리는 일상 주식이 아니라 생일, 혼례, 빈례용 음식이었다. 즉, 국수와 만두는 별미로서 잔치나 명절에 밥 대신 주식으로 교자상에 올린다. 만두는 계절에 따라 모양과 속을 달리하였다.

# ● 부 식 류

## 1. 국

우리나라 반상차림의 기본은 밥, 국, 김치이다. 밥이 있으면 꼭 국이 있어야 상이 어우러지기 때문에 세계적으로 국물을 많이 먹는 식습관을 가지고 있다. 국의 종류도 재료의 종류만큼이나 다양하다. 국의 종류는 크게 맑은장국, 토장국, 곰국으로 나뉜다.

## 2. 조치

궁중에서는 찌개를 ‘조치’라 부른다. 국물보다 건더기가 많고, 간은 간장, 된장, 고추장, 새우젓 등으로 맞추며, 국보다 약간 간을 세게 한다. 5첩(1개), 7첩(2개) 반상에 올린다.



3첩 반상



5첩 반상



7첩 반상

## 3. 전골

전골 재료는 다양하다. 재료에 따라 익히는데 시간이 오래 걸리는 재료는 삶아서 쓰거나 저나를 부치고, 국물이 탁하게 되는 것은 우려서 쓰고, 담백한 맛의 채소는 생으로 쓴다. 깊이가 낮은 전골 냄비에 색을 맞추어 담고, 양지머리 육수에 간장으로 담백하게 간을 맞춰가며 끓이면서 먹는 요리이다.

#### 4. 찜

찜은 상차림에 있어서 중심이 되는 무게 있는 요리이다. 큼직하게 썬 육류에 깊은 양념을 하여 오랫동안 졸여서 양념이 폭 스며들도록 하며, 국물이 거의 없을 정도로 졸이거나 찌도록 한다. 도미나 조기처럼 모양이 좋은 고급 생선은 통째로 양념하여, 찜통에서 찌기도 한다. 종류에는 육류찜, 어패류찜, 채소찜 등이 있다

#### 5. 선

흰 살 생선이나 오이, 호박, 가지, 두부 등 모양 좋은 채소에 고기소를 넣고 채소 모양을 살려서 찌는 요리를 선이라 한다. 모양은 보기 좋게 다듬고 너무 무르지 않도록 찌는 시간을 주의하여야 하는 정성스러운 음식이다.

#### 6. 조림

조림 요리는 일반적으로 밑반찬에 적합한 것으로, 약간 간이 센 음식을 말한다. 부드러운 재료는 빠른 시간에 할 수 있으나 섬유질이 질긴 장조림 등은 많은 시간은 필요로 한다. 오래 끓이는 조리 방법이어서 양념장이 끓을 때에 생선을 넣고 국물을 위로 덮어 주되, 살이 부서지지 않도록 주의하며 조리한다.

#### 7. 저나

저나를 한자음으로 그대로 전이라고도 부른다. 고기나 생선 채소 등의 재료를 얇게 저미거나 다져서 모양을 다듬고 밀가루 달걀을 씌워서 기름에 지지는 음식으로 그 종류는 재료에 따라 매우 다양하다. 반상이나 교자상에는 반드시 올리는 음식으로 간장을 곁들인다. 재료에 따라 육류 저나 어패류 저나 채소류 저나로 나뉜다.

#### 8. 구이

재료를 석쇠에 놓고 직접 불에 얹어서 굽는 가장 원초적인 조리법이다. 종류에는 소금구이, 간장구이, 양념 고추장구이가 있는데 직접 불에 굽는 직접구이 방법과 불에 철판을 놓고 철판의 열로서 굽는 간접구이가 있다. 재료는 쇠고기, 돼지고기, 생선 등이며 쇠고기의 내장도 구이에 사용한다. 이 외에도 마른 생선, 북어, 뱀어포, 더덕, 김 등도 구이요리에 쓰인다.

#### 9. 적

육류나 어패류를 꼬챙이에 꿰어서 굽는 것을 적이라고 한다. 그 종류는 조리하는 방법에 따라 산적, 누름적, 지짐 누름적으로 나눌 수 있다.

#### 10. 편육

고기를 덩어리째 폭 삶아서 베보자기나 면보에 싸서 무게를 주어 눌러서 굳힌 다음 얇게 썬 것이 편육이다. 편육은 양지머리 사태, 쇠머리, 우설 등으로 하며 제육은 삼겹살, 돼지

머리 등이 알맞다. 닭고기도 통째로 삶아서 뼈를 추려내고 모양을 만들어 편육으로 한다. 고기덩어리째 삶을 때 넉넉한 물에 파, 생강, 마늘 등을 넣고 삶는다.

## 11. 나물

나물은 반상차림에 꼭 올리는 필수적인 음식이다. 그 재료에 따라 조리법과 양념에 약간의 차이가 있으나 무치는 법과 볶는 법이 있고 숙채, 생채 등으로 구분된다. 숙채는 익혀서 무치는 나물이고 생채는 날로 무치는 조리법이다. 나물을 무칠 때에는 양념과 손맛이 어우러지도록 주물러서 맛을 낸다. 생채는 계절마다 새로 나오는 야채의 신선함을 살릴 수 있는 조리법으로서 초간장, 초고추장, 겨자초장 등에 무친다.

## 12. 회

회는 생선이나 고기 채소 등을 먹기 좋게 썰어서 초고추장이나 간장에 찍어먹는 요리이다. 보통 회는 생회를 생각하는데 고기로 하는 것을 ‘육회’라고 하며, 익혀서 먹는 것을 ‘숙회’라 한다. 숙회에 미나리강회, 파강회 등이 있다. 갑회는 쇠간, 처넙, 양을 얇게 썰어 참기름에 소금을 섞어서 찍어 먹는다.

## 13. 포와 마른안주

고기를 양념하여 말린 것을 포라고 한다. 포에는 고기를 말린 육포와 생선을 말린 어포가 있고 다져서 양념하여 말린 대추편포, 칠보편포가 있다.

## 14. 장반과 장아찌

장지 또는 장과라고도 부르며, 조리법에 따라 두 가지로 나뉜다. 절임 장아찌는 재료를 소금에 절이거나 햇볕에 건조시켜 만든 것을 말하며, 종류는 매실 절임 장아찌, 더덕 장아찌 등을 들 수 있다.

## 15. 김치

김치는 우리민족의 지혜가 담긴 한국인의 대표적인 음식이다. 식물성 식품과 동물성 식품을 적절히 사용하여 만든 발효음식으로 다른 나라에서는 찾아볼 수 없는 고유의 훌륭한 창조 음식이라 할 수 있다. 김치는 배추와 무에 젓갈류, 양념, 향신료 등을 넣어 맛이 좋고, 영양적으로 우수한 저장식품이다. 특히, 많은 양의 김치를 담그는 김장은 3~4개월간 지속되는 추운 겨울의 부족한 영양 공급원으로, 중요한 의미를 지니고 있다.

배추와 무 이외에도 오이, 가지, 순무, 아욱, 박 등의 채소로 만든 김치를 먹었으며, 동물성 식품으로는 여러 가지 젓갈과 생선 등을 넣었다. 임진왜란 전후로 고추가 소개되면서 지금과 같은 김치 형태가 발달하게 되었다. 최근 김치의 우수성이 알려지면서 건강과 관련하여 기능성에 대한 연구가 많이 이루어지고 있다. 김치는 만드는 재료와 방법, 지방에 따라 종류가 다양하다.

### [ 김치의 영양적 우수성 ]

김치는 비타민의 좋은 공급원이다. 김치의 주원료인 채소에는 비타민C, 고추에는 비타민A를 비롯해, 비타민B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 나이아신 등이 함유되어 있다. 캡사이신은 지방산의 산화를 방지하는 효과도 있어 젓갈의 비린내를 제거해주며, 마늘의 주성분인 알리신은 강력한 살균 작용 및 비타민 B<sub>6</sub>의 흡수를 높여주는 역할을 하여 쌀을 주식으로 하는 우리나라 식생활에 꼭 필요한 성분이다. 원료 중 젓갈에는 유리아미노산, 비단백질소화합물, 핵산 등이 있어 영양소를 보충해준다.

김치를 담글 때 갓, 미나리, 청각 등 부재료를 첨가하면 비타민C와 베타카로틴의 섭취를 증가시킬 수 있다. 또한 김장 김치에 다양한 젓갈과 굴, 새우, 동태, 낙지 등의 해산물을 첨가하면 단백질뿐만 아니라 칼슘, 마그네슘, 철, 인 등의 무기질이 강화되어 겨울철 영양 공급에 중요한 역할을 한다.

김치가 숙성하게 되면 생성되는 젖산균은 장내 부패균을 사멸시켜 정장 작용을 하며, 일부 젖산균은 발암성 물질이 생성되는 것을 방지한다는 연구 결과도 있다. 그리고, 배추나 무 등에 많이 들어 있는 식이섬유는 장을 부드럽게 자극하여 소화 흡수를 촉진하고, 지방 및 콜레스테롤과 결합하여, 밖으로 배설시킴으로써 성인병 예방에 효과적이다.

또한, 변의 양을 증가시켜 정상적인 배변을 돕는다.

## ● 후 식 류

### 1. 떡

각종 곡류로 다양한 조리법을 사용하여 만든 한국 고유의 음식이다. 떡은 각종 의례나 절식에서 필수적인 음식으로 그 종류도 매우 다양하다.

찌는 떡	곡류의 가루를 시루에 찌는 시루떡
치는 떡	찹쌀이나 멥쌀을 찌낸 뒤 다시 쳐서 만든 떡
빚는 떡	쌀이나 찹쌀가루로 반죽하여 손으로 빚어 익힌 떡
지지는 떡	찹쌀가루를 반죽하여 모양을 빚어 기름에 지진 떡

떡의 종류로는 백설기, 물호박떡, 쑥개떡, 호박떡, 약식, 송편, 계피떡, 삼색단자, 콩떡, 화전, 찹쌀부꾸미 등이 있다.

## 2. 한과

한국의 모든 전통 과점류를 한과라 한다. 주로, 곡물에 꿀을 섞어서 만드는 것을 말하며, 조선시대 이르러 궁중에서 뿐만 아니라 명절이나 의례 상차림에 빼놓지 않고 올린 음식이다. 종류는 유밀과류, 강정류, 다식류, 엿강정류 등이 있다.

## 3. 화채

꿀이나 설탕을 탄 물에 계절의 과일을 보기 좋게 잘라서 띄우고 차게 식혀서 실백을 띄워 내는 전통적인 음료이다. 종류로는 오미자화채와 같이 열매를 우려내어 만드는 화채가 있으며, 식혜나 수정과와 같은 일반적인 음료도 있다. 특히 밥을 엿기름으로 삭혀서 만드는 식혜는 발효식품이 발달한 우리나라의 독특한 음료라 할 수 있다. 「시의전서」에 의하면 식혜는 '밀엿기름이 더 달고 좋으니라. 백미를 정히 쏘고 밥을 되게 지어 엿기름가루 물에 담가 가라앉혀서 옷물을 따라 넣고 수저로 저어 향아리를 봉하여 두었다가 삭은 후 꿀을 타고 유자를 썰어서 넣고 생강을 족으로 넣고 실백과 석류를 띄워서 쓴다'고 전한다.



### 참고할 만한 인터넷 사이트

• 녹색식생활정보 114	<a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a>
• 그린밥상	<a href="http://greenbobsang.co.kr">http://greenbobsang.co.kr</a>
• 농촌진흥청 농식품종합정보시스템	<a href="http://koreanfood.rda.go.kr">http://koreanfood.rda.go.kr</a>
• 농수산식품부 교수학습지원센터	<a href="http://www.classfarm.com">http://www.classfarm.com</a>
• 궁중음식연구원	<a href="http://www.food.co.kr/">http://www.food.co.kr/</a>
• 한국음식연구원	<a href="http://www.smkf.com">http://www.smkf.com</a>
• 한국전통음식연구소	<a href="http://www.kfr.or.kr/">http://www.kfr.or.kr/</a>



메 모 Memo

Lined area for writing notes, consisting of multiple horizontal dashed lines.



## 전통음식 만들기

이 단원은 초등학교 고학년 학생들을 대상으로 전통음식 만들기 실습을 통해 우리의 전통음식과 친숙해질 수 있는 계기를 마련하고 전통음식에 대한 이해를 돕는데 본 단원의 목적이 있다. 또한, 직접 만드는 체험 활동으로 흥미를 꺾할 수 있으며, 더불어 자연스럽게 지식을 전달할 수 있는 장점이 있어 체험 활동으로 활용하고자 한다.



### 학습 목표

1. 우리나라 전통음식을 만들 수 있다.
2. 전통음식을 먹어보고 느낀 점을 이야기할 수 있다.



## 12 전통음식 만들기

### 떡국



**재료**  
가래떡 200g, 쇠고기(정육면체) 60g, 달걀 1개, 파 4g, 다진 파 20g, 다진 마늘 20g, 물 2.5컵, 전지방 적당량, 후춧가루 적당량, 참기름 적당량, 소금 적당량

#### 만드는 방법

- 0.3cm 두께로 떡을 어슷하게 찢어둡니다.
- 쇠고기는 채 썰어서 찬간장, 다진 파, 다진 마늘, 후춧가루, 참기름으로 양념하여 볶고, 물을 넣어 끓이면서 간장, 소금으로 간을 맞춥니다.
- 준비한 떡을 찬물에 헹구고 국이 끓으면 넣어 5-10분간 더 끓여줍니다.
- 떡이 떠오르면 채 썬 파를 넣고, 달걀을 풀어 넣습니다.
- 달걀이 떠오르면 간장, 후춧가루와 함께 떡국을 그릇에 담아냅니다.



• 떡을 너무 오래 끓이면 떡이爛아 맛과 국물이 좋지 않게 됩니다.  
• 시금치와 달걀도 끓여도 좋고, 달걀은 삶아 부쳐 넣어서 사용할 수도 있습니다.  
• 우물 건물 끓게 부우어 떡이 익을 때까지 끓여도 됩니다.



참고자료 : 이항미(한글) 100년, 김사부, 한국전통음식연구소

### 시금치국



**재료**  
시금치 50g, 쇠고기 20g(3cm×3cm), 소금, 마늘, 참기름, 후춧가루, 전지방, 고추장, 파, 마늘 다진 것



#### 만드는 방법

- 시금치를 깨끗이 다듬어 씻은 다음 소금을 조금 넣은 물에 살짝 데쳐냅니다.
- 쇠고기를 가늘게 썰고 다진 마늘, 참기름, 후춧가루 등으로 양념을 해놓고 냄비에 볶아줍니다.
- 고기가 대략 익으면 물을 붓고 전지방과 고추장을 풀어 넣어줍니다(원장·고추장·소금).
- 국물을 충분히 끓인 다음 데친 시금치를 넣고 파, 마늘 다진 것을 다 넣어 한번 더 끓여줍니다.
- 간이 안 맞을 경우 간장이나 소금을 이용해 간을 맞춥니다.
- 그릇에 보기 좋게 담아냅니다.



• 떡을 너무 오래 끓이면 떡이爛아 맛과 국물이 좋지 않게 됩니다.  
• 시금치와 달걀도 끓여도 좋고, 달걀은 삶아 부쳐 넣어서 사용할 수도 있습니다.  
• 우물 건물 끓게 부우어 떡이 익을 때까지 끓여도 됩니다.



참고자료 : 이항미(한글) 100년, 김사부, 한국전통음식연구소

### 궁중떡볶이



**재료**  
가래떡 전 것 180g, 쇠고기 40g, 표고버섯 12g, 달걀 1개, 마늘 40g, 달걀 50g, 전지방, 마늘, 파, 참기름, 후춧가루, 참기름 적당량



#### 만드는 방법

- 찢어진 가래떡을 물에 씻어 줍니다.
- 표고와 석이버섯은 물에 놓은 다음 깨끗이 손질하여 모양을 내서 찢어 놓습니다.
- 마늘과 파를 흐르는 물에 깨끗이 씻고 적당한 크기로 잘라줍니다.
- 달걀도 씻은 다음 껍질을 벗겨 줍니다.
- 달걀은 지단을 부쳐 모양을 내서 잘라줍니다.
- 고기를 양념하여 냄비에 넣어 먼저 볶은 다음 떡을 넣어 같이 볶아줍니다.
- ⑦에 찬간장, 마늘, 파, 참기름, 후춧가루, 참기름을 조금씩 더 넣어 양념을 해줍니다.
- 물을 조금 넣은 다음 떡이 익을 때까지 익혀줍니다.
- 떡이 거의 다 익으면 표고버섯, 달걀을 넣고, 마지막으로 마늘을 넣습니다.
- 그릇에 예쁘게 담고 모양을 낸 지단을 위에 올려 장식합니다.



• 떡이 서로 붙을 수 있으므로 그 때에는 참기름을 조금 더 줍니다.  
• 국물이 너무 많으면 물을 빼고 끓여주세요.



참고자료 : 이항미(한글) 100년, 김사부, 한국전통음식연구소

### 깍두기



**재료**  
우 1.5kg(전지방·지방), 소금 18g, 달걀 50g, 고춧가루 42g(500원), 새우젓 60g, 다진 마늘 24g, 다진 파 8g, 참기름 100g, 마늘 100g, 소금 6g



#### 만드는 방법

- 무는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고, 가로·세로·높이 2.5cm 정도의 정육면체로 썰어 줍니다.
- 썰어 놓은 무에 소금과 설탕을 넣어, 약 1시간 절인 후 물기를 빼줍니다.
- 쪽파와 마늘은 다듬어 씻은 뒤, 길이 3cm 정도로 썰어 줍니다.
- 새우젓은 골고루 다져 줍니다.
- 절여진 무에 고춧가루를 넣고 고루 비벼서 빨갛게 물들인 후, 새우젓과 마늘, 생강을 넣어 잘 비벼줍니다.
- ⑤에 쪽파와 마늘을 넣어 가볍게 비벼준 다음, 소금 간을 해줍니다.
- 김치통에 담고 작곡 놓아 줍니다.



• 가래떡은 무 자체가 단맛이 있으므로, 설탕을 넣지 않고, 물 무에만 넣습니다.  
• 곱창 떡을 깍두기 끓을 넣고 끓이면, 국물이 시원하고 맛있습니다.



참고자료 : 이항미(한글) 100년, 김사부, 한국전통음식연구소





**송편**



**재료**

▶ 송편 : 송가루 200g, 소금 2g, 물 120g (떡가루 약간)  
 ▶ 소 : 통깨 50g, 물 10g, 설탕 13g, 소금 0.5g  
 ▶ 떡반죽 : 찹가루 15g

**만드는 방법**

- ① 찹가루에 물을 넣고 오래 주물러 반죽을 준비해요.
- ② 통깨는 반 정도 찧아 골과 설탕, 소금을 넣고 고루 섞어줘요.
- ③ 떡반죽을 15~16줄씩 떼어, 소를 넣고 오므려서 예쁘게 모양을 내요.
- ④ 찹쌀에 물을 붓고 센불에서 끓어 나기 시작하면 송편을 가지런히 놓고 약 20분간 찌요.
- ⑤ 다 찌진 떡은 꺼내어 물에 제발러 찢고 뒤 물기를 뺀 다음 찹가루를 발라요.
- ⑥ 찹쌀에 모양을 내어 예쁘게 담아내요.






**Tip**

- 송편 반죽은 다진지 30초 정도 찬물로 씻어 놓고 찌어요.
- 송편의 소는 참깨를, 녹두, 팥, 대추, 고구마 등을 사용하기도 해요.
- 떡반죽 때 찹가루, 500g, 차지를 넣으면 떡은 색상이 송편을 만들 수 있어요.

**도입용**

---



---



---

참고자료 : 이화여자대학교 100년, 송편, 한국전통음식연구소


## 주요 학습내용 및 활동







### :: 떡국

#### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 쇠고기(양지머리), 떡국떡, 다진 파, 다진 마늘, 간장, 후추가루, 참기름, 소금 각 적당량
- 학생 : **개인** | 위생복(앞치마, 머릿수건), 국그릇(깨지지 않는 것 준비), 숟가락,  
**모둠** | 냄비, 휴대용 버너, 쟁반2

#### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입		<p style="text-align: center;"><b>떡국</b> 조리 방법 알기</p> <p> <b>파워포인트</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 조리 작업 전 손씻기 및 위생복을 입는다.</li> <li>• 떡국에 대해 간략하게 설명한다.</li> <li>• 떡국 만드는 조리 방법에 대해 살펴본다.</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	72	떡국 만들기	 질문하기	• 떡으로 만들 수 있는 음식은 무엇인지, 직접 만들어 본 떡에 대해서 질문한다.
			 발표하기	• 모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다. • 발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.
			 설명하기	• 떡국을 만드는 과정을 설명한다. - 교재의 '만드는 방법' 참고한다. ※ 떡, 마늘, 파는 미리 손질한 것 준비한다. ※ 김치나 장아찌를 준비하여 시식할 때 떡국과 함께 먹도록 한다. ※ 불을 사용할 때 주의한다.
			 모둠활동	
			 활동지	• 떡국을 먹어보고 평가를 한다. - 모둠별로 앉아서 준비해 온 숟가락으로 직접 만든 떡국을 시식한다. ※ 미처 숟가락을 준비 못했을 경우, 급식실에서 조달한다(1회용품 자제). - 교재에 소감을 기록한다.
정리		주변 청소하기	 정리하기	• 떡국 만드는 방법에 대해 요약, 정리한다. • 그릇 정리 및 주변을 깨끗이 청소한다.



### 지도상의 유의점

- 음식을 만들기 전에 비누를 사용하여 30초간 손을 깨끗이 씻도록 지도한다.
- 불 사용 시, 안전사고(화상)에 유의한다.



### 평가하기








- 떡국을 만드는 방법에 대해 이야기할 수 있는가?
- 내가 만든 떡국을 먹어보고, 소감을 작성할 수 있는가?

## ::시금치국

### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 시금치(개인당 30g), 쇠고기(개인당 10g), 된장, 고추장, 파 · 마늘 다진 것 적당량
- 학생 : **개인** | 위생복(앞치마, 머릿수건), 국그릇(깨지지 않는 것 준비), 숟가락,  
**모둠** | 냄비, 휴대용 버너, 쟁반2

### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입		시금치국 조리 방법 알기	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>조리 작업 전 손씻기 및 위생복을 입는다.</li> <li>시금치의 영양소에 대해 간략하게 설명한다.</li> <li>시금치국 만드는 조리 방법에 대해 살펴본다.</li> </ul>
전개	73	시금치국 만들기	 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>시금치로 만들 수 있는 음식과 시금치를 먹으면 어떤 점이 좋은지에 대해 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.</li> <li>발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.</li> </ul>
			 설명하기  모듬활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>시금치국 만드는 방법을 설명한다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>교재의 ‘만드는 방법’ 참고한다.</li> <li>※ 시금치, 마늘, 파는 손질한 것 준비한다.</li> <li>※ 간을 짜게 하지 않도록 된장의 양을 넣을 때 주의시킨다.</li> <li>※ 불을 사용할 때 주의한다.</li> </ul> </li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>시금치국을 먹어보고 평가해본다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>모듬별로 앉아서 준비해 온 숟가락으로 직접 만든 시금치국을 시식한다.</li> <li>※ 미처 숟가락을 준비 못했을 경우, 급식실에서 조달한다(1회용품 자제).</li> <li>교재에 소감을 기록한다.</li> </ul> </li> </ul>
정리		주변 청소하기	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>시금치국 만드는 방법에 대해 요약, 정리한다.</li> <li>그릇 정리 및 주변을 깨끗이 청소한다.</li> </ul>



## 지도상의 유의점

- 음식을 만들기 전에 비누를 사용하여 30초간 손을 깨끗이 씻도록 지도한다.
- 불 사용 시, 안전사고(화상)에 유의한다.



## 평가하기

- 시금치국을 만드는 방법에 대해 이야기할 수 있는지를 평가한다.
- 내가 만든 시금치국을 먹어보고, 소감을 작성할 수 있는지를 평가한다.



## 보충자료

- 시금치에는 비타민 A, 비타민 B 복합체, 비타민 C, 비타민 E 등과 철, 이온, 인, 마그네슘, 요오드, 칼슘, 나트륨, 칼륨 같은 미네랄이 듬뿍 들어 있으며, 특히 칼슘, 철분, 요오드 성분은 발육기의 어린이와 임산부에게 필요한 영양소이다. 특히 채소 중에서 비타민 A가 가장 많다. 이 성분은 줄기보다 잎사귀에 많고 뿌리 부분에는 조혈성분인 구리, 망간, 단백질 등의 영양소가 풍부하므로 뿌리까지 이용하는 것이 좋다. 결점은 시금치에 들어 있는 수산을 많이 섭취하면 칼슘과 결합해 결석 원인이 된다. 이는 매일 1kg 이상 섭취한 경우이고, 보통 먹는 정도라면 문제되지 않는다. 또, 수산은 데칠 때 어느 정도 제거가 되고, 결석은 칼슘과 수산의 비율이 1:2일 때만 생기므로 시금치를 무칠 때 칼슘이 풍부한 참깨를 넣어 그 균형을 깨주면 크게 염려하지 않아도 된다.



☞ 영양소 함량 (식품 100g당)








성분	열량 Kcal	수분 %	단백질 g	지질 g	당질 g	섬유 g	칼슘 mg	인 mg
함량	33	89.5	3	0.5	5.4	0.7	41	(65)~
성분	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A R.E.	비타민 B <sub>1</sub> mg	비타민 B <sub>2</sub> mg	나이아신 mg	비타민 C mg
함량	2.6	(53)	(580)	796	0.12	0.35	0.5	65

## ::궁중떡볶이

### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 가래떡 썬 것(1인 100g), 쇠고기(1인 10g), 당근(1인 15g), 미나리(1인 10g), 표고버섯, 다진 파, 다진 마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후춧가루 적당량  
※ 재료는 다듬어진 것으로 준비함
- 학생 : **개인** | 위생복(앞치마, 머릿수건), 국그릇(깨지지 않는 것 준비), 젓가락  
**모둠** | 냄비, 휴대용 버너, 쟁반2

### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입		궁중떡볶이 조리 방법 알기	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>조리 작업 전 손씻기 및 위생복을 입는다.</li> <li>궁중떡볶이에 대해 간략하게 설명한다.</li> <li>궁중떡볶이의 조리방법에 대해 살펴본다.</li> </ul>
전개	74	궁중떡볶이 만들기	 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>궁중음식의 종류와 떡 볶음 요리의 종류에 대해 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.</li> <li>발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.</li> </ul>
			 설명하기  모듬활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>궁중떡볶이 만드는 방법을 설명한다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>교재의 '만드는 방법' 참고한다.</li> <li>※ 떡, 마늘, 파는 미리 손질한 것 준비한다.</li> <li>※ 불을 사용할 때 주의한다.</li> <li>※ 칼 사용 시 꼭 안전교육을 실시한 후에 조리 실습을 시작한다.</li> </ul> </li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>궁중떡볶이를 먹어보고 평가해본다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>모듬별로 앉아서 준비해 온 젓가락으로 직접 만든 궁중떡볶이를 시식한다.</li> <li>※ 미처 젓가락을 준비 못했을 경우, 급식실에서 조달한다(1회용품 자제).</li> <li>교재에 소감을 기록한다.</li> </ul> </li> </ul>
정리		주변 청소하기	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>궁중떡볶이 만드는 방법에 대해 요약한다.</li> <li>그릇 정리 및 주변을 깨끗이 청소한다.</li> </ul>



## 지도상의 유의점

- 미리 재료를 다듬어 놓아, 칼을 사용하지 않도록 준비한다.
- ☞ 부득이하게 칼을 사용할 때는 사전 안전 교육을 꼭 실시한 후 시작하도록 한다.
- 음식을 만들기 전에 비누를 사용하여 30초간 손을 깨끗이 씻도록 지도한다.
- 불 사용 시 안전사고(화상)에 유의한다.



## 평가하기

- 궁중떡볶이를 만드는 방법에 대해 이야기할 수 있는지를 평가한다.
- 내가 만든 궁중떡볶이를 먹어 보고, 소감을 작성할 수 있는지를 평가한다.



## 보충자료

- 궁중떡볶이는 흰떡과 쇠고기, 여러 가지 색이 있는 채소와 신선한 채소를 함께 넣고 간장 양념에 볶은 음식이다. 궁중에서 즐겨 먹던 음식으로 쇠고기와 함께 떡과 채소를 곁들여 영양적으로도 완벽한 음식이다. 최근 떡볶이는 고추장을 넣고 맵게 만드는데, 옛날에는 간장 양념만을 하여 사용하여 맵지 않은 떡볶이를 만들어 먹었다. 오늘날 붉은색 고추장을 이용한 매운 떡볶이는 1950년대 이후부터 먹기 시작하였다.










## 주요 학습내용 및 활동

### ::깍두기

#### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 무, 소금, 다진 마늘, 다진 생강, 쪽파, 미나리 적당량, 설탕, 고춧가루, 새우젓, 소금 적당량, 1회용 위생장갑
- 학생 : **개인** | 위생복(앞치마, 머릿수건), 젓가락  
**모둠** | 큰 스테인레스 볼2(깍두기 절이고, 양념 버무릴 정도의 크기), 쟁반2

#### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입		깍두기 조리 방법 알기	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>조리 작업 전 손씻기 및 위생복을 입는다.</li> <li>우리나라 김치에 대해 간략하게 설명한다.</li> <li>깍두기의 조리 방법에 대해 살펴본다.</li> </ul>
전개	75	깍두기 만들기	 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>김치의 종류와 내가 좋아하는 김치는 어떤 것이 있는지 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.</li> <li>발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.</li> </ul>
			 설명하기  모듬활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>깍두기 만드는 방법을 설명한다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>교재의 '만드는 방법' 참고한다.                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 무를 비롯한 채소는 미리 손질한 것으로 준비함.</li> <li>※ 볼을 사용할 때 주의한다.</li> <li>※ 칼 사용 시 꼭 안전교육을 실시한 후에 조리 실습을 시작한다.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>깍두기를 먹어보고 평가한다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>모듬별로 앉아서 준비해 온 젓가락으로 직접 만든 깍두기를 시식한다.</li> <li>미처 젓가락을 준비 못했을 경우, 급식실에서 조달한다(1회용품 자제).</li> <li>교재에 소감을 기록한다.</li> </ul> </li> </ul>
정리		주변 청소 하기	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>깍두기 만드는 조리 순서에 대해 정리한다.</li> <li>그릇 정리 및 주변을 깨끗이 청소한다.</li> </ul>



### 지도상의 유의점

- 미리 재료를 다듬어 놓아 칼을 사용하지 않도록 준비한다.
- ☞ 부득이하게 칼을 사용할 때는 사전 안전 교육을 꼭 실시한 후 시작하도록 한다.
- 음식을 만들기 전에 비누를 사용하여 30초간 손을 깨끗이 씻도록 지도한다.



### 평가하기

- 깍두기를 만드는 방법에 대해 이야기할 수 있는지를 평가한다.
- 내가 만든 깍두기를 먹어 보고, 소감을 작성할 수 있는지를 평가한다.



### 보충자료

- 깍두기는 무를 깍둑썰기하여 고춧가루, 새우젓, 파, 마늘, 생강 등 다진 것을 넣고 버무려 발효시킨 김치 종류이다. 깍두기의 유래는 식생활 상식서인 「조선요리학, 1940」에 보면, 조선 정종의 사위인 영명위 홍현주의 부인이 임금에게 처음으로 깍두기를 담가 올려 칭찬을 받은 데서 유래되었다고 한다. 깍둑썰기 한 무를 삶아서 담근 숙(熟)깍두기는 부드러워서, 치아가 약한 노인에게 좋으며, 무를 네모 반듯하게 썰어 담근 정(正)깍두기는 태교용 깍두기로 임신부가 먹는데, 아기가 반듯하게 자라기를 바라는 마음으로 먹었다고 한다.










## 주요 학습내용 및 활동

### ::송편

#### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 반죽 | 쌀가루, 소금, 물, 소 | 통깨, 꿀, 설탕, 소금 적당량
- 학생 : 개인 | 위생복(앞치마, 머릿수건), 젓가락  
모듬 | 냄비, 휴대용 버너, 쟁반3, 접시1(대), 작은 숟가락2, 그릇1(소 담을 것), 면행주1

#### 2. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입		송편 조리 방법 알기	 파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>조리 작업 전 손씻기 및 위생복을 입는다.</li> <li>우리나라 떡에 대해 간략하게 설명한다.</li> <li>송편의 조리 방법에 대해 살펴본다.</li> </ul>
전개	76	송편 만들기	 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>찌는 떡의 종류와 좋아하는 떡은 어떤 것이 있는지 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.</li> <li>발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.</li> </ul>
			 설명하기  모듬활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>송편 만드는 방법을 설명한다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>교재의 '만드는 방법' 참고한다.                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 쌀가루는 만들기 좋은 정도로 반죽한 것을 미리 준비한다.</li> <li>※ 송편 반죽이 마르지 않도록 젖은 행주를 덮어주면서 송편을 빚도록 한다.</li> <li>※ 불을 사용할 때 주의한다.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
			 활동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>송편을 먹어보고 평가를 한다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>모듬별로 앉아서 준비해 온 젓가락으로 직접 만든 송편을 시식한다.</li> <li>※ 미처 젓가락을 준비 못했을 경우, 급식실에서 조달한다(1회용품 자체).</li> <li>교재에 소감을 기록한다.</li> </ul> </li> </ul>
정리		주변 청소 하기	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>송편 만드는 조리 순서에 대해 정리한다.</li> <li>그릇 정리 및 주변을 깨끗이 청소한다.</li> </ul>



### 지도상의 유의점

- 음식을 만들기 전에 비누를 사용하여 30초간 손을 깨끗이 씻도록 지도한다.
- 불 사용 시 안전사고에 유의한다.



### 평가하기

- 송편을 만드는 방법에 대해 이야기할 수 있는가?
- 내가 만든 송편을 먹어보고, 소감을 작성할 수 있는가?



### 보충자료

- 송편은 쌀가루를 익반죽하여 콩, 깨, 밤 등 다양한 재료를 소로 넣어 반달 모양으로 빚어 찐 떡으로, 우리의 최대 명절인 추석 때, 꼭 먹는 대표적인 떡이다. 추석 전날 밤 온 가족이 모여 송편을 빚는데, 송편을 예쁘게 빚으면 예쁜 딸을 낳는다고 하여 정성을 들여 빚기도 한다. 떡을 찌 때 솔잎을 켜켜이 넣고 찌는데, 솔잎은 솔 향이 송편에 자욱하게 베어들어, 향이 그윽하여 더욱 맛을 좋게 할 뿐만 아니라 쉬는 것도 일정 기간 방지하는 예방 효과도 있다고 한다.



### 참고자료

아름다운 한국음식 100선(출판사 : 한림출판사, 지은이 : (사)한국전통음식연구소)



## 손씻기로 건강을 지켜요

이 단원은 건강한 식생활을 위한 올바른 손씻기에 대한 관심을 유도하도록 구성 되었다. 개인위생은 학생 개인의 건강뿐만 아니라 가족 구성원, 공동체의 건강을 위해서도 개인이 꼭 지켜야 하는 습관이다. 특히 손씻기는 개인위생을 실천할 수 있는 가장 간편하고 효과적인 방법으로 식중독과 계절 독감 등의 질환을 예방하기 위해 꼭 지켜야 할 생활 습관이다. 개인위생 중 필수인 손씻기 방법과 중요성을 실험을 통하여 확인해 보고, 올바른 손씻기 방법과 순서를 익히도록 구성되어 있다.



### 학습 목표

1. 손씻기의 중요성을 설명할 수 있다.
2. 올바른 손씻기 순서에 따라 정확하게 씻을 수 있다.
3. 올바른 손씻기를 실생활에 적용하려는 태도를 갖는다.



# 13

## 손씻기로 건강을 지켜요

### 손씻기 왜 중요할까요?

손을 씻으면 손가락과 손바닥 사이에 묻어있는 세균과 바이러스가 떨어져 나가요.  
"다 씻었나?" "응."  
대중 공간에 들어갈 때는 손에 묻어있는 세균이 얼마나 많은지 생각해 주어야 해요.  
"우리 손에는 세균과 바이러스가 얼마나 많이 있을까요?"  
"다 씻었나?" "응."  
"그럼 어떻게 씻어야 할까요?"  
"먼저 손을 물에 적시고, 비누를 손에 묻힌 다음 거품을 내서 꼼꼼히 씻어야 손에 있는 나쁜 세균이 모두 없어지는 거야."  
"그런데 누나, 손은 그렇게 꼼꼼하게 씻어야 돼?"  
"응, 물로 대충 씻으면 세균이 다 씻기지 않아. 남아있는 세균은 엄청나게 빨리 번식해서 1시간 후엔 64만 개가 돼."  
"그럼 우리 손에는 세균이 얼마나 있을까?"  
"한쪽 손에만 4만 개 정도의 세균이 있어. 그래서 비누로 꼼꼼히 문지르고 난 후 흐르는 물로 행군 다음 깨끗한 수건으로 닦아야 하는 거야. 그리고 위생 물수건이나 위생 클리퍼를 사용할 경우에는 최대한 손 전체를 30초 이상 지켜야 된단다."  
"그마미 누나, 누나 때문에 오늘 점심은 맛있게 먹었어."



72

### 손씻기로 질병을 예방해요



73

### 손씻기로 질병을 예방해요

#### < 모듈별 실험학습지 >

○○ 초등학교 학년:    반:    조:

1. 손씻기 종류에 체크하세요.  
위생 물수건, 위생 클리퍼, 물 세척, 비누 세척, 손 소독제
2. 손씻기를 한 후 청결감이 남아있는 부분은 어디인가요?



3. 느낀점

74

### 손씻는 방법에 따라 효과가 달라요



출처: 한국보건산업진흥원 / 손씻기 방법 및 효과

	손씻기 방법	세균 감소 효과
① 어떻게 씻을까?	위생 물수건	90%
	위생 클리퍼	91%
	물 세척	93%
	비누 세척	99%
	손 소독제	98%
② 얼마나 씻을까?	15초 씻은 경우	90%
	30초 씻은 경우	99~99.9%
③ 어떤 물로 씻을까?	20~30도 물에 씻은 경우(찬물)	65%
	20~30도 물에 씻은 경우(따뜻한 물)	85%
	흐르는 물에 씻은 경우	95%
	비누물에 씻은 경우	98%

출처: 식품의약품안전처 / 손 씻는 방법과 따른 세균감소 효과

75

## 교과서 안내



### 손! 깨끗하게 씻어요



### 재미있는 OX퀴즈

1. 밥 먹기 전에 손을 꼭 씻어야 한다. ( )
2. 손을 깨끗하게 씻으면 감기에 걸린다. ( )
3. 비누 없이 손에 물만 묻혀도 세균이 없어진다. ( )
4. 흐르는 물로 씻는 것이 따뜻한 물에 씻는 것보다 더 효과적이다. ( )
5. 손은 최소 5초 이상은 씻어야 한다. ( )



## 주요 학습내용 및 활동







### 1. 교수 학습자료

- 교사 : 세균 배양 배지, 형광 시약, 위생 물수건, 위생 물티슈, 물 세척, 비누 세척, 손 소독제
- 학생 : 교재, 필기구, 활동지

### 2. 장소 : 과학실 (손을 씻을 수 있는 시설이 되어 있는 곳)

### 3. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용
도입		우리 손에 있는 세균을 알아보자	<p>동기유발</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생들의 씻지 않은 손에 있는 세균을 검사한 배양 배지를 보여준다(범국민손씻기운동본부). - 눈에 보이지 않지만 세균이 많음을 인지한다.</li> </ul>
전개			<p>활동과제 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 손씻기의 종류를 제시하고 설명한다. - 위생 물수건, 위생 물티슈, 물 세척, 비누 세척, 손 소독제</li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	77~ 81	손씻기 종류의 효과와 올바르게	 <b>모둠활동</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모둠을 나눈다.</li> <li>• 각자의 손에 형광시약을 바른다.</li> <li>• 정해진 방법으로 손을 씻는다.</li> <li>• 물을 끄고 형광 시약이 남아있는 부분을 활동지에 표시한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손씻기의 효과를 비교하여 정리한다.</li> </ul> </li> </ul>
			 <b>발표하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손씻기 효과를 조별로 발표한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 결과의 차이점을 중심으로 정리하여 준다.</li> </ul> </li> </ul>
			 <b>설명하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손을 씻지 않았을 때의 위험성을 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식중독, 눈병, 신종플루 등의 독감에 대해 자세히 설명한다.</li> </ul> </li> <li>• 손을 씻어야 하는 경우를 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손을 많이 씻는 것이 건강을 유지하는 비결임을 설명 : 최소한 하루에 8번 이상 손씻기 강조</li> </ul> </li> <li>• 손을 씻는 방법에 따른 효과에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각각의 방법을 비교 설명한다.</li> </ul> </li> <li>• 손을 올바르게 씻는 방법을 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손씻기를 단계별로 설명한다.</li> <li>- 동작을 같이 따라 해보도록 한다.</li> <li>- 올바른 손씻기 동작 시간을 측정하여 본다. (30초 이상 씻어야 함을 강조)</li> <li>- 잘 씻은 손을 간이 배양지에 찍어 배양한 후 결과를 다음 시간을 알려준다.</li> </ul> </li> </ul>
정리	82	자주 깨끗이 손씻기 약속	 <b>평가하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OX 퀴즈를 풀도록 한다.</li> </ul>
			 <b>설명하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 답을 발표하게 하고 올바른 손씻기를 실천할 수 있도록 강조한다.</li> <li>• 손씻기가 가장 저렴하고 효과적인 건강 유지 비결임을 다시 확인한다.</li> </ul>
			 <b>정리하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손씻기 송을 불러본다.</li> <li>• 손을 깨끗하게 씻기로 다함께 다짐한다(구호 외치기 : 깨끗하게 씻은 손 우리들의 건강을 지킨다).</li> </ul>



## 지도상의 유의점

- 최소한 하루 8번 이상 30초 이상 손을 깨끗이 씻을 수 있도록 지도한다.
- 손을 자주 깨끗이 씻어주는 것이 건강을 지키는데 도움이 된다는 사실을 인지하도록 지도한다.
- 손에 있는 균이 얼마나 되는지와 균의 번식 속도를 강조하여 설명한다.
- 실험 수업으로 안전 관리를 철저히 하고, 질서정연하게 실험이 진행되도록 지도한다.
- 실험 결과를 평가하여, 실험에 적극 참여하는 태도를 기르도록 한다.
- 손씻기를 일상생활에서 적극 실천할 수 있도록 강조한다.



## 평가하기

- 손으로 감염될 수 있는 질병에 대해 알고 있는지 평가한다.
- 손을 반드시 씻어야 할 때와 손을 씻는 단계를 정확히 알고 있는지 평가한다.
- 세균의 번식 속도와 사람의 손에 있는 세균량에 대해 알고 있는지 평가한다.
- ‘조별실험학습지’ 평가를 통하여 각각의 손씻기 방법으로 실험을 정확하게 하고 있는지 평가한다.
- 학습목표에 따른 인지적 영역, 정의적 영역, 기능적 영역을 골고루 평가하도록 한다.
- 평가 방법은 관찰, 구두 평가, 체크리스트 등 방법을 사용한다.
- 평가는 수업 중 또는 수업 후 등 다양한 방법을 사용한다.
- 교사 평가, 학생 상호 평가, 자가 평가 등 다양한 방법을 활용하도록 한다.



## 참고자료

### 1 손으로 옮기는 질환

식중독, 독감, SARS, 조류독감, 아폴로 눈병, 유행성출혈열, 위장염 등

### 2 세균과 바이러스의 차이

세균은 균이나 균이 생산한 독소에 의해 식중독이 발생하며, 온도, 습도, 영양 성분 등이 적정하면 자체 번식이 가능하다. 세균은 일정 세균수 이상의 균이 존재해야 발병이 가능하며, 설사, 구토, 복통, 메스꺼움, 발열, 두통 등의 증세를 동반하는데, 항생제 등을 사용하여 치료가 가능하고 일부 균은 백신이 개발되었다.

바이러스는 크기가 작은 DNA 또는 RNA가 단백질 외피에 둘러 쌓여있고, 자체 증식이 불가능하고 반드시 숙주가 존재하여야 증식이 가능하다. 10~100개 정도의 개체로도 발병이 가능하다. 메스꺼움, 구토, 설사, 두통, 발열 등의 증상은 세균과 비슷하나 일반적인 치료법이나 백신이 없고, 대부분 2차 감염이 된다.

## 5 손씻기송

### 손씻기 율동 동영상

흔들흔들 손!  
 꼬물꼬물 손!  
 활짝 펴서 보았더니  
 (어~~? 병균들이 저리가!)  
 흔들흔들흔들 손(손)  
 꼬물꼬물꼬물 손(손 )  
 놀고 나서 씻었나요  
 (병균들은 싫어요)  
 두 손 가득 뽀글뽀글  
 비누칠 (뽀글뽀글)

줄줄줄 물소리 기분 좋아  
 손바닥 쓱싹쓱싹  
 손등까지 하얗게~  
 (손톱까지 깨끗이)  
 오오오오~~ 뽀글뽀글  
 오오오오 뽀드득뽀드득  
 오오오오~~ 기분 좋아  
 깨끗한 손 건강한 내손  
 (흔들어보세요 손)

작사 : 한솔교육 작곡 : 박희준 노래 : 민영은, 김양미외 꿈초롱아이들

### 관련 사진 & 그림



### 참고할 만한 인터넷 사이트

- 녹색식생활정보 114 <http://www.greentable.or.kr>
- 범국민손씻기운동본부 <http://www.handwashing.or.kr/>
- 대한의사협회 <http://www.kma.org/>
- 식약청 식중독예방대국민홍보사이트  
<http://fm.kfda.go.kr/>



## 배려하는 마음을 가져요

이 단원은 식생활에서 어떠한 배려가 있는지 알고, 배려가 갖는 의미를 배우고, 실천하기 위한 여러 가지 모델을 제시하여, 배려를 위해 감사의 마음을 가져야 한다는 내용으로 구성되어 있다. 또한 우리가 식생활에 감사의 마음을 가짐으로써, 우리에게 더욱 많은 것이 돌아온다는 배려와 감사의 사이클링으로 구성되어 있다. 배려와 감사는 녹색식생활을 영위하기 위한 근본이 되는 부분으로써, 식생활 교육에 있어서 도덕, 가치, 정신적인 부분이다.



### 학습 목표

1. 식생활에 있어서 감사와 배려의 의미에 대해 설명할 수 있다.
2. 배려를 받기 위해서는 먼저 배려 또는 감사를 해야 한다는 것을 말할 수 있다.



# 14

## 배려하는 마음을 가져요

배려에는 어떤 것들이 있을까요?



배려를 실천해요



배려란 누군가를 보살피고 돕는 마음을 가지고 있어요. 우리가 생활할 때 배려할 수 있는 배려가 무엇이 있는지 생각해볼까요?



음식을 먹을 때 남기지 않고 모두 먹어서 음식을 쓰레기를 버리지 않아요. 그래서 우리가 살고 있는 환경을 깨끗하게 해요.



명절은 부모님에게 명절 음식을 만들 때 간절한 마음으로 하고 음식도 함께 만들어요.



우리 식단에 올라오는 많은 음식들을 만들어주는 농부아저씨, 아줌마는 물줄이고 흙바닥을 주신 기나아저씨들 모두 분수에 감사하네요.

남을 배려하면 나도 배려를 받아요










## 주요학습내용 및 활동

### 1. 교수학습자료

• 교사 : 교사 : PPT • 학생 : 필기도구

### 2. 교수학습 내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입	83	식생활에 있어서의 배려	파워포인트	<ul style="list-style-type: none"> <li>식생활과 관련된 개인, 사회, 자연에 대한 배려를 제시한다.</li> </ul>
전개	84~86	식생활에서 배려와 감사에 대해 설명하기	질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>농수산물을 구입하거나 식탁에서 밥을 먹으면서 누구에게 감사를 해야 하는지 질문한다.</li> <li>이웃과 음식을 나누어 먹은 적이 있는지 이웃과 음식을 나눠먹을 땐 어떤 음식이 좋은지 질문한다.</li> <li>친구나 이웃 및 가족에게 배려를 하면 나는 어떤 배려를 받을 수 있는지 질문한다.</li> </ul>
			발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>모든 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.</li> <li>발표하는 학생의 말에 경청할 수 있도록 주의 집중을 유도한다.</li> </ul>
			설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>자연에 대한 감사와 배려에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>우리에게 농수산물이 잘 자랄 수 있도록 양분을 주는 땅과 물 그리고 하늘 등에 대한 감사와 배려를 설명한다.</li> </ul> </li> <li>개인에 대한 감사와 배려에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>매일 맛있는 음식을 만들어주는 부모님과 급식을 주시는 모든 분들에게 감사와 배려를 설명한다.</li> </ul> </li> <li>이웃에 대한 감사와 배려에 대해 설명한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>이웃의 불쌍한 분들을 위해 급식 활동을 하거나 이웃과 음식을 나눠먹어야 한다는 것을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개	84~ 86	식생활에서 배려와 감사에 대해 설명하기	 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생산자에 대한 감사와 배려에 대해 설명한다.</li> <li>- 우리가 먹고 있는 두부와 콩나물 등 농수산물을 이용해서 좋은 식품으로 만들어주는 분들이나 농수산물을 재배하는 분들을 위해 식사를 하기 전에 감사의 마음을 가지도록 설명한다.</li> <li>• 배려를 함으로 인해 받을 수 있는 배려를 설명한다.</li> <li>- 우리 농산물을 많이 먹으면, 농부 아저씨는 더욱 더 좋은 우리 농산물을 재배하여 우리에게 준다는 것을 설명한다.</li> <li>- 자연을 아끼고 사랑하면, 우리에게 맑고 깨끗한 환경과 깨끗한 환경에서 자란 우리의 농수산물을 먹을 수 있다는 것을 설명한다.</li> <li>- 부모님이 만들어 주신 음식을 감사하게 먹었다는 표현하면, 어머니는 정성을 다해 더욱 더 맛있는 음식을 만들어 주신다는 것을 설명한다.</li> </ul>
			 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 식생활과 관련하여 자연을 위해 우리가 배려해야 할 것으로 어떤 것들이 있는지 식탁 위에 올라오는 농수산물은 어떤 분들이 생산하는 것인지에 대해 질문한다.</li> <li>• 이웃과 함께 음식을 나눠먹기 위해서는 어떤 말들이 필요한지 급식 등의 봉사 활동을 하고 싶다면 어떤 기관을 통해야 하는지 질문한다.</li> <li>• 생선이나 채소가 우리 식탁에 올라오기까지 어떤 사람들의 손을 거쳐서 오는지에 대해 질문한다.</li> </ul>
			 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리가 먹는 음식을 요리해주신 분들이나 음식의 재료를 생산하신 분들에게 어떤 마음으로 감사를 표현해야 할지 발표해본다.</li> <li>• 농부 아저씨나 어부 아저씨 이외에 자연 환경들 중에서 발표할 수 있도록 유도한다.</li> </ul>
			 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리가 농부 아저씨나 자연에 감사를 함으로 인해 우리에게 더욱 더 좋은 생선이나 채소를 만들어 준다는 배려의 사이클에 대해 설명한다.</li> </ul>
정리		배려의 마음과 식생활	 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배려와 감사에 대해서 정리한다.</li> <li>• 농수산물을 만들어주신 분들을 배려하고 감사하는 마음을 가지도록 정리한다.</li> </ul>



## 지도상의 유의점

- 부모님께서 밥상을 차려주시면 ‘잘 먹겠습니다.’, 밥을 다 먹고 난 후에는 ‘잘 먹었습니다.’라는 고마움 표시를 할 수 있도록 지도한다.
- 매일 접하게 되는 학교 급식시간에 밥을 먹기 전이나 먹고 난 후, 감사의 인사를 실천하여 감사와 배려의 교육이 생활화되도록 지도한다.
- 농수축산물이나 음식에 대한 배려와 감사 이외에 친구들에 대한 배려와 감사에 대해서도 지도한다.



## 평가하기

- 음식을 먹기 전이나 먹고 난 후, 감사의 인사를 하는가?
- 밥을 먹을 때는 음식이 만들어지기까지 수고하신 모든 분들에 대해 생각할 수 있는가?



## 참고자료

### 1 식생활에서 배려가 필요한 이유

우리가 평소 고마워하고 감사해야 할 분들이 얼마나 많을까?

나에게 많은 지식이나 경험을 알려주시는 선생님에 대한 감사, 나를 나아주시고 길러주시며 항상 근심과 애정으로 보살펴 주시는 부모님에 대한 감사, 우리가 사회의 일원이 될 수 있도록 아낌없이 보듬어 주는 학교나 회사 등 사회에 대한 감사가 있을 것이다.

하지만 항상 우리 곁에서, 우리가 생활하는데 없어서는 안 되는 꼭 필요한 것이지만 생각 없이 지나치는 것들 중에서 감사하고 배려해야 하는 것들이 있다.

‘우리가 살아가는데 꼭 필요한 의식주에 대해 고마워해 본적이 있는가?’ 라고 질문한다면, 대부분 사람들은 ‘내가 내 돈 주고 산 것인데 굳이 고마워해야 할까?’ 라고 대답할 것이다. 의식주 생활 중에서 가장 중요한 것이 ‘식’이다. 사람이 한 끼 정도는 먹지 않고 견딜 수 있지만, 끼니를 반복해서 굶다보면, 음식에 대한 고마움을 절실히 느끼게 될 것이다.

우리는 지금까지 어머니가 차려주는 밥상의 밥을 그냥 먹었을 뿐이다. 이 밥상에는 농어업인의 손길이 얼마나 많이 갔을지를 생각해보지 않았을 것이다.



## 2 올바른 식생활에 대한 배려

식생활에서 배려는 음식 문화와 연결 지을 수 있다. 어머니와 자식 사이에 음식 문화와 관련된 개인에 대한 배려가 있으며, 이웃과 이웃사이에 음식을 나누는 등 사회에 대한 배려, 농산물을 생산하고 이를 유통 가공하는 생산자, 유통인에 대한 배려, 사람이 자연을 깨끗하게 해야 자연은 사람에게 풍요로운 식탁을 만들어준다는 자연에 대한 배려를 생각할 수 있다.

### 1. 직접 준비하는 식생활 습관



농촌 체험, 음식 만들기, 음식물 쓰레기 분리수거만으로도 올바른 식생활을 실천할 수 있다. 농촌이나 과수원 등에서 농사도 지어보고 수확도 해보면서 직접 수확한 농산물로 건강한 음식을 만들어 본다. 이렇게 직접 체험하고 준비하는 습관을 통하여 음식에 대한 감사함과 소중함을 느낄 수 있다.

### 2. 부모님과 음식에 대한 감사

항상 우리에게 신선한 재료로 바른 먹거리를 만들어 주시는 어머니에 대한 감사한 마음, 직접 만든 음식으로 가족과 함께 식사를 하며 나눌 수 있는 가족의 소중함, 옛날부터 우리나라는 집에서 만든 음식을 이웃과 함께 나눠먹는 나눔의 정, 한 끼 굶는 어려운 사람들에게 사랑으로 배려하는 사회봉사자들, 그리고 매년 땀 흘려 일하여 올바른 음식을 먹을 수 있게 공급해주는 농부에 대한 감사와 소중함이 우리가 느낄 수 있는 인간으로써 배려일 것이다.



### 3. 농수축산물과 식품 생산자에 대한 감사

우리의 밥상에는 밥은 물론이고 많은 채소와 생선 등으로 이루어져 있다. 우리의 밥상에 올라오는 밥이 만들어지기까지 얼마나 많은 손길을 거쳤을지 생각하는 사람은 드물 것이다. 벼씨로 어린모를 기르고, 모내기를 하고, 비가 오면 물에 떠내려 가지 않을까, 바람이 불면 넘어지지 않을까 노심초사하는 농부의 마음, 잡초를 제거하고 벼가 익으면 추수를 하는 등 벼씨가 쌀이 되기까지



수없이 많은 날을 근심으로 보낸다.

이것은 농어업에 대한 단편일 뿐이다. 채소가 재배되어 우리 밥상에 올라오기까지, 알이 큰 생선으로 자라서 우리 밥상에 올라오기까지, 대부분 농수축산물은 생산자의 땀의 노력의 결정체라는 것이다.

이외에도 농수축산물을 이용해 맛있는 식품으로 탄생 시켜주시는 분들, 가공하시는 분들, 이러한 식품을 우리의 밥상에 올라오도록 수고하시는 많은 분들에게 감사의 마음을 가지고 수저를 들어야 한다.

#### 4. 자연에 대한 배려

자연이 우리에게 주고 있는 것이 무엇인지, 또한 우리가 자연에게 주는 것은 무엇인지 생각해 보자. 자연은 우리에게 좋은 공기, 햇빛, 물, 흙, 바람, 그늘을 제공해 준다. 이 모든 요소가 하나가 되어야 좋은 창조물이 나올 수 있다.

자연이 이런 것을 주기 위해 우리가 자연에게 줄 수 있는 배려는 무엇이 있을까? 제일 먼저 떠오르는 것은 올바른 분리수거와 나무 심기, 그리고 환경오염을 줄이는 것을 예로 들 수 있다. 페트병과 유리병, 음식물 쓰레기 등 분리수거 하나만으로 환경오염을 줄일 수 있다.

페트병과 유리병, 비닐 등은 소각을 하면 공기 오염의 원인이

되며 매립하면 토양오염을 일으킬 수 있다.

그 토양과 공기를 흡수하여 자라는 농산물은 어떻게

될지 생각해보자. 작은 나무 한

그루를 심는 행동은 그 나무가

자라 이산화탄소를 흡수하고

우리가 살아갈 수 있게 해주는

가장 중요한 산소를 배출한다.

이런 사소한 생활 하나, 하나로

우리는 자연에 대한 배려를 느낄

수 있다.





- |                  |   |
|------------------|---|
| • 녹색식생활정보 114    | <a href="http://www.greentable.or.kr">http://www.greentable.or.kr</a>   |
| • 새농이의 농수산물품 이야기 | <a href="http://blog.daum.net/mifaff/">http://blog.daum.net/mifaff/</a> |
| • 농수산물품 교수학습지원센터 | <a href="http://www.classfarm.com">http://www.classfarm.com</a>         |
| • Daum 그린넷       | <a href="http://green.daum.net">http://green.daum.net</a>               |



## 메 모 Memo



## 녹색식생활 예절

이 단원은 녹색식생활을 실천하기 위해 식사예절의 중요성을 이해하고, 세계의 식생활에 대한 관심을 유도하도록 구성되었다. 지금 세계는 환경오염으로부터 지구를 지키기 위한 대대적인 노력을 기울이고 있다. 세계인들이 모두 협력하여 아름다운 녹색 지구를 지켜가야 하기 때문이다. 따라서 본 단원에서는 우리나라의 식사예절, 녹색 식생활 예절을 익히고, 다른 나라의 식문화와 식사예절을 알아서 세계인이 함께 아름다운 식생활 문화를 만들어나가도록 하는데 초점을 두었다.



### 학습 목표

1. 녹색식생활 예절을 설명할 수 있다.
2. 우리나라와 다른 나라 식사예절의 차이점을 열거할 수 있다.
3. 녹색식생활 예절을 실천하려는 태도를 갖는다.



# 15 녹색식생활

## 녹색식생활 예절

### 우리나라의 식사예절

우리나라에서는 전통적으로 음식을 다 먹지 못해도 한상 가득히 차려내는 것을 미덕이라고 생각했어요. 하지만 앞으로는 먹을 만큼의 음식만 차려서 음식을 쓰레기를 줄이는 녹색식생활을 실천해야 해요. 또한, 음식을 소중하게 여기고, 감사하는 마음을 기르며, 나누고 함께 하는 사회를 만들어 나가야 해요.

#### 우리나라 식사예절

1. 음식을 먹기 전에 '잘 먹겠습니다.' 혹은 후에는 '잘 먹었습니다.' 라고 인사를 해요.

2. 젓가락이나 수저를 쓰실 때 대접이 들어요.

3. 음식을 남기지 않아요.

4. 그릇 위에 수저를 올려놓지 않아요.

5. 식사 도중 기침을 입물 가리고 하고, 배나 가시는 것 사람이 보이지 않게 조를기 휴지에 써서 버려요.

6. 상 위에서 젓가락을 맞춘는 소리와 음식을 찌는 소리를 크게 내지 않아요.

은사는 우리 문화에 서툰 다문화가정의 친구와 함께 식사를 하면서 우리나라 전통 식사 예절에 대해 설명해 주고, 세계화 시대에 실천해야 되는 녹색식생활 예절에 대해 이야기를 나누며 아름다운 지구를 지키기 위해 함께 노력하자고 다짐했어요.



**해설**  
세계 여러 나라 사람들이 함께 지구가아 하는 녹색식생활 예절에 대해 생각해봐요.

### 재미있는 학습활동

나의 식사예절 습관은 어떤가요?

나의 식사예절 습관	예	거절	아니요
<b>1. 식사 전 준비</b>			
1. 식사 전 반드시 손을 씻는다.			
2. 급식시간에 조용히 자제를 지킨다.			
3. 어른이 먼저 수저를 든 다음에 9명사들이 돌도록 한다.			
4. 허리를 굽혀 고고 상에 다짐을 바른 자세로 식사한다.			
5. 잘 먹겠습니다 라고 인사한다.			
<b>2. 식사 중</b>			
1. 음식을 소중히 여기고 감사하는 마음으로 먹는다.			
2. 음식을 골고루 맛있게 먹는다.			
3. 숟가락이나 젓가락을 한손에 들지 않는다.			
4. 숟가락이나 젓가락을 고개를 감싸고 먹지 않는다.			
5. 고운 그릇에 들고 마시지 않는다.			
6. 음식을 먹을 때 입안에서 음식이 보이지 않게 한다.			
7. 음식을 씹을 때 소리를 내지 않는다.			
8. 수저로 반찬을 허겁지겁이나 9명사 돌도록 돌리고 손이나 손수건으로 입을 가려서 다른 사람에게 실망하지 않게 한다.			
9. 어른이 함께 먹는 음식은 먼저 맛있게 먹는다.			
10. 초간접이나 초조접 같은 음식은 앞사람에 앞에서 먹는다.			
11. 음식을 먹는 도중에 배나 생리대 기지 등 남일 수 있는 것만 잘 사수해제 보여주고 용기에 써서 버린다.			
12. 식사 중에 기침이나 재채기나 9명사 돌도록 돌리고 손이나 손수건으로 입을 가려서 다른 사람에게 실망하지 않게 한다.			
13. 다른 사람들이 먹는 속도를 맞춘다.			
14. 젓가락의 수저를 다룰 때 대접이 깨지지 않게 한다.			
15. 음식을 되도록 남기지 않는다.			
<b>3. 식사 후</b>			
1. 음식을 먹은 후 수저를 저를 위에 가지런히 놓는다.			
2. 식사를 마친 뒤에는 수저를 정리한다.			
3. 음식을 다 먹은 후 잘 먹었습니다 라고 인사한다.			
4. 식탁 정리나 수거를 돕는다.			
5. 이를 닦는다.			

**평가표**  
 ○ 21개 이상  
 ○ 11~20개  
 ○ 10개 이하

좋은 식사예절 습관을 가지고 있어요.  
 좀 더 노력하면 좋은 식사예절 습관을 가질 수 있어요.  
 음식을 먹을 때 예절을 생각해서 습관을 가꾸도록 해야 할 것 같아요.

### 다른 나라의 식사예절

녹색식생활을 실천하기 위해 서양의 식사예절 문화에 대해 알아보고, 세계 사람들과 함께 어울려 아름다운 우리 지구를 지키기 위해, 아예의 깊은 알이 전 소장이 할아버지의 칠순잔치를 하였고, 때 외국에서 일을 하고 계신 할머니 할아버지의 칠순잔치에 오지 못하고, 소장이에게 보낸 편지의 내용이에요.

소장이 보아,  
 한국을 떠난 지 벌써 6개월이 넘었구나.  
 할아버지 칠순잔치에는 꼭 가야하는데, 아기가 벌써 미칠 시간을 못 내지 못했다.  
 이곳에서는 여러 나라 사람들과 함께 생활 해야 하기 때문에 힘들었다.  
 그들과 함께 생활하고 그들의 문화를 이해해야 하는데 어려움이 많구나. 하지만 항상 그들과 식사하면서 그들의 문화를 이해하려고 노력하고 있단다. 세계는 하나라는 것을 실감하면서 많은 사람들과 친하게 지낼 수 있게 해주는 그런 매력을 갖고 있단다.  
 음식이라는 게 낯선 사람들과 친하게 지낼 수 있게 해주는 그런 매력을 갖고 있단다.  
 함께 식사하면서 그들의 문화도 배우고, 우리 음식 문화의 우수성도 알리고 있단다. 그들의 문화를 이해하고 예절을 갖추어 주니 삼촌의 인기가 매우 높단다.  
 환경 오염으로부터 아름다운 녹색 지구를 지키기 위해서는 다른 나라의 문화를 이해하고, 좋은 점은 받아들이고 세계가 하나가 되기 위해 노력하지 않으면 안 된다. 그리고 우리의 아름다운 문화도 외국 사람들에게 알려주어야 한단다. 칠순 잔치는 세계에 자랑할 만한 아름다운 우리 문화란다. 그리고 빠질 수 없는 잔치 음식들도 세계의 문화유산이 되길래?  
 삼촌을 대신해서 할아버지께 맛있는 음식 챙겨드리는 것 잊지 말아야 한다.  
 그리고 열심히 공부하고 건강 잘 지킬 것도 하여야.  
 또 언니야,  
 2010년 ○월 ○일  
 미국에서 삼촌이



삼촌의 편지를 받고, 소영이는 선생님께 서양 음식을 먹는 방법에 대해 여쭙어 보았어요. 선생님께서 서양 음식을 먹는 방법과 식사예절에 대해서 자세하게 말씀해 주셨어요. "서양에서는 우리가 잘 알고 있는 포크와 나이프를 사용해서 식사해요. 많은 포크와 나이프가 있는데 바깥쪽부터 사용하면 되요. 식사 중일 때는 포크와 나이프를 양쪽에 걸쳐놓고 식사를 마칠 때는 한쪽으로 모아주면 되요." 서양에서는 포크와 나이프를 놓는 위치를 보고 식사에 대한 의견을 나타낸다는 사실을 알게 되었어요.



포크와 나이프 사용방법

아무 생각 없이 포크와 나이프를 사용했는데 그 의미를 알고 나니 기뻐요. 양식을 예의바르게 먹기 위해 우선 포크와 나이프를 사용하는 방법을 연습해야겠다는 생각도 하였어요. 또한 빨은 왼쪽에 두고 찻은 오른쪽에 두는 등 양식의 상차림에 대해서도 관심을 갖게 되었어요.



서양식 완전 상차림

11

외국 사람들과 만날 때 서양 음식을 많이 먹게 되요. 우리 식문화와 다른 서양의 식사 예절에 대해 알아보아요.

### 서양의 식사예절

식사 돌반이에 기대지 않으며, 성체를 자라치게 함으로 구부러 먹지 않아요.



빨은 식사 중간에 손으로 먹어요.



아이에게 동침하여 분위기를 맞춰주어야 해요.



물거품이 나올 때는 손가락을 손바닥 밑에 얹고 숨을 내쉬고 먹어요.



포크와 나이프는 요리가 나올 때부터 바깥쪽부터 좌우 한 개씩을 사용해요.



다른 사람들의 식사속도를 맞추면서 먹어요.



음식을 입에 넣고 다듬지 않아요.



물거품이 나올 때는 양손을 앞치마로 닦아요.



12

우리와 지리적으로 가장 가까운 일본이나 중국은 우리들처럼 밥을 주식으로 해요. 하지만 상차림이나 식사 방법 뿐 아니라 식사 예절에서도 우리나라와는 다를 것이라는 생각을 했어요.



"선생님, 우리와 가까운 일본이나 중국을 여행해보고 싶은데요, 일본이나 중국에 가서 식사할 때는 어떻게 해야 하나요?"

"네, 일본이나 중국은 우리나라와 가까워 여행을 많이 가기도 하고, 그 나라 사람들을 우리나라에서도 많이 만나게 되지요. 그럼 일본과 중국의 식사예절을 알아보아요?"

### 일본의 식사예절

1. 식사 전후에 꼭 인사를 해요.



2. 그릇을 손에 들고, 젓가락으로 먹어요.



3. 국물 요리를 먹을 때 그릇을 입 가까이로 가져와 젓가락으로 들어 넣어도 좋아요.



4. 먹을 때 소리를 내지 않고, 단정히 먹어요.



13

### 중국의 식사예절

음식은 한 번에 다는 것을 적게 먹어 건강하게 먹어요. 젓가락을 사용해서 음식을 먹고, 수저를 먹을 때는 숟가락을 사용하고, 다른 후에는 젓가락을 놓아요.



잡아나누면, 양식을 먹을 때 그릇을 속이지 않고요, 필요할 때는 그릇을 받쳐 들고 먹어요.



### 해보기 과제1

1. 우리 식사예절을 주제로 글을 써 보아요(기행문, 주장하는 글, 수필, 역할극 대본, 노래 만들기 등).
2. 일본이나 중국 식사예절과 관계된 재미있는 경험을 이야기해 보아요.

14



재미있는 학습정리

지구를 살리기 위한 녹색식생활 예절을 주제로 생각나무를 만들어보아요.

먹을만큼만 주문하기  
음식 남기지 않기  
남은 음식 싸가지고 오기



15









## 주요 학습내용 및 활동





### 1. 교수 학습자료

• 교사 : 테이블 세팅(우리나라, 서양, 일본, 중국) • 학생 : 교재, 필기구, 활동지

### 2. 장소: 교실

### 3. 교수 학습내용 및 활동

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
도입		세계 여러 나라의 식사예절을 알아보자	조편성 및 책상 배치	• 조를 편성하고, 조별 책상을 테이블 형식으로 배치한다.
			 질문하기	• 식사하면서 불쾌했던 경험이 있는지 다른 나라 사람들과 식사를 하면서 어려웠던 경험이 있는지 질문한다.
			 학습목표 제시	• 우리나라와 다른 나라의 식사예절을 알고, 실천할 수 있다. – 우리나라와 다른 나라 식사예절의 차이점을 부각시킨다.
전개	87~94	우리나라와 다른 나라 식사예절의 공통점과 차이점	 동기유발	• 교과서 편지 읽도록 한다(교과서 p.90). – 다른 나라의 식사예절을 알아야 하는 이유를 설명한다. • 서양과 동양의 식사예절 모습이 담긴 영화나 동영상 시청한다. – 타이타닉, 가십걸 등
			 질문하기	• 주인공들의 포크와 나이프 사용 방법과 식사하는 분위기나 행동에 대해 질문한다. • 우리나라의 식사예절의 차이점에 대해 질문한다.
			 발표하기	• 포크와 나이프 사용 방법과 주인공들의 식사예절을 발표한다. • 우리나라의 식사예절과 비교하여 다른 점을 발표한다.
			 설명하기	• 우리나라의 식사예절에 대해 설명한다. – 식사할 때 주의해야 할 예절을 강조한다. • 서양의 식사예절에 대해 설명한다. – 식사 방법과 예절을 설명한다.

구분	쪽수	주 제	활 동 내 용	
전개				<ul style="list-style-type: none"> <li>일본의 식사예절에 대해 설명한다. - 우리와 다른 식사 방법과예절을 설명한다.</li> <li>중국의 식사예절에 대해 설명한다. - 우리나라와 일본과 다른 식사예절을 중심으로 설명한다.</li> </ul>
			 학습과제 제시	<ul style="list-style-type: none"> <li>테이블에 각 나라 기본 상차림을 한다.</li> <li>각 나라별 실습장면을 설명한다.</li> <li>각 조별로 실습을 할 나라 식사예절을 연습한다.</li> </ul>
			 시범활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>절반의 조가 각 나라별 식사예절을 시연한다.</li> <li>다른 조는 시연을 바르게 하는지, 고쳐야 할 내용 등을 적는다.</li> <li>평가한 내용을 발표한다.</li> </ul>
정리	95	세계의 녹색식생활 예절 실천 하기	 평가하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>발표한 내용을 평가하고 핵심내용 정리한다.</li> </ul>
			 과제제시	<ul style="list-style-type: none"> <li>녹색식생활 예절 나무 완성한다(교과서 p.95).</li> <li>녹색성장 시대의 식사예절을 주제로 글을 쓴다.</li> </ul>



### 지도상의 유의점

- 세계의 식생활 문화에 관심을 갖도록 유도하기 위하여 동영상, 영화 등 매체를 활용한다.
- 다른 나라 식생활 문화와의 공통점과 차이점을 강조하여 이해를 돕는다.
- 발표와 실습 등 다양한 학생 활동에 적극적으로 참여하는 태도를 기르며, 다른 나라의 식사 예절을 익히도록 지도한다.
- 세계 시민으로서, 녹색식생활 예절을 실천할 수 있도록 지도한다.



### 평가하기

- 식사예절을 정확하게 인식하고 있는지 평가한다.
- 활동지를 통하여, 다른 학생들의 예절을 평가하여 보고, 녹색식생활 예절의 중요성을 확인한다.
- 녹색식생활 예절 나무와 식사 예절 글쓰기는 수행 평가 등의 다양한 형태의 학습활동을 통하여 실천을 강조하고, 보상한다.
- 교사 평가, 학생 상호 평가, 자가평가 등 다양한 방법을 활용하도록 한다.



## 시연 활동 개별 활동 평가지

단원	17. 식사예절	학년	반	번	이름:
한국의 식사예절		일본의 식사예절			
1조		1조			
2조		2조			
3조		3조			
4조		4조			
5조		5조			
6조		6조			
중국의 식사예절		서양의 식사예절			
1조		1조			
2조		2조			
3조		3조			
4조		4조			
5조		5조			
6조		6조			
식사 예절 지킴의 중요성을 생각해 볼까요?					



## 실습 장면 설정

### ● 우리나라의 식사예절 장면

1. 식사하기 전과 식사를 마친 후 인사를 한다.
2. 젓가락과 숟가락을 한 손에 쥐지 않는다.
3. 국그릇은 들지 않고 숟가락만 사용하여 먹는다.
4. 식사 도중 기침은 입을 가리고 한다.

### ● 서양의 식사예절 장면

1. 포크와 나이프는 바깥쪽부터 한 개씩 사용한다.
2. 포크와 나이프를 식사 도중과 식사 후 장면으로 시연한다.
3. 빵은 식사 도중 손으로 먹는다.
4. 핑거볼은 한 손만 넣고 씻는다.

### ● 중국의 식사예절 장면

1. 음식을 개인 접시에 담는다.
2. 젓가락을 사용하여 음식을 먹고, 수탕을 먹을 때 숟가락을 사용하고, 다 쓴 후에는 얹어놓는다.
3. 밥이나 면류, 탕류를 먹을 때 고개를 숙이지 않으며 필요 시 그릇을 받쳐 들고 먹는다.

### ● 일본의 식사예절 장면

1. 식사 전 후에 반드시 인사한다.
2. 그릇은 손에 들고 젓가락만으로 먹는다.
3. 국물 요리를 먹을 때 그릇을 입 가까이로 가져가 젓가락으로 쓸어 넣듯 먹는다.



## O X 평가지

- |   |  |
|---|--|
| ① 한국에서는 숟가락과 젓가락을 한 손에 들고 식사를 해도 된다.                    |  |
| ② 한국에서는 국은 그릇째 들고 마셔도 된다.                               |  |
| ③ 한국에서는 웃어른이 수저를 내린 다음에 따라서 내려놓는다.                      |  |
| ④ 일본에서는 그릇을 손에 들고, 젓가락으로 먹는다.                           |  |
| ⑤ 일본에서는 국물 요리를 먹을 때 국그릇을 들고 얼굴을 아래로 가져가 먹는다.            |  |
| ⑥ 일본에서는 먹을 때 소리를 내며 식사를 해도 된다.                          |  |
| ⑦ 중국에서는 음식을 개인 접시에 덜어서 먹지 않는다.                          |  |
| ⑧ 중국에서는 젓가락만으로 식사를 한다(국은 입으로 마신다).                      |  |
| ⑨ 중국에서는 밥이나 면류, 탕류를 먹을 때 고개를 숙이지 않으며, 필요시 그릇을 받쳐들고 먹는다. |  |
| ⑩ 서양에서는 포크와 나이프는 요리가 나올 때마다 안쪽부터 좌우 한 개씩을 사용한다.         |  |
| ⑪ 서양에서는 음식을 입에 넣고 이야기해도 된다.                             |  |
| ⑫ 서양에서는 핑거볼에 양손을 넣어 손을 씻은 후 과일을 먹는다.                    |  |



## 1 지켜야 할 식생활 문화

유엔식량농업기구(FAO)는 2005년 기아로 인한 희생자 수를 집계했다. 2005년 기준으로 10세 미만의 아동이 5초에 1명씩 굶어 죽어가고 있으며, 비타민A 부족으로 시력을 상실하는 사람이 1/3명 꼴이다. 그리고 세계 인구의 1/7에 이르는 8억 5천만 명이 심각한 만성적 영양실조 상태에 있다. 기아에 희생당하는 사람들이 2000년 이후 1,200만 명이나 증가했다. 아프리카에서는 현재 전 인구의 36%가 굶주림에 무방비 상태로 놓여 있다.

‘무릇 예의 시작은 음식에서 시작된다.’ 라고 했듯이, 모든 예절의 기초는 식사예절에서 시작된다. 식사예절은 음식에 대한 생각을 중심으로 음식을 대접하는 법, 대접 받는 법, 먹는 법으로 준비한 음식을 편안하게 먹을 수 있도록 정성스럽게 차리면 음식이 더욱 돋보이고, 먹는 사람들도 식사하는 태도가 자연스럽게 되고, 즐거우며, 음식을 소중하게 여기고 감사하는 마음을 갖게 된다.

녹색식생활을 실천하여 음식을 소중하게 여기고, 감사하는 마음을 기르며, 검소하고 절약하는 생활 태도를 기르고, 지구와 인간을 살리며, 나누고 함께 하는 사회를 만들어 나가야 한다.

## 2 우리나라의 식사예절

### 1. 식사예절

다른 나라의 식사 예절을 모르는 것은 흠이 아니다. 외국의 식사예절은 모르면 물어보면 되지만 우리의 식사 예절은 어린 시절부터 생활 속에서 익히고 실천해야 한다. 세계화시대에는 한국의 식사예절을 물어보는 외국인들이 많아지고 있다. 우리가 알면서도 지키지 않았다면 지키도록 노력하고, 모르고 있었다면 배워서 실천해야 한다.

#### (1) 식사 전 예절

- ① 식사 전에 반드시 손을 씻는다.
- ② 밥상을 차릴 때는 서로 도와준다.
- ③ 먹을 만큼만 가져와 남기지 않는다.
- ④ 어른을 좋은 자리에 모신다.
- ⑤ 식사하기 전에 잘 먹겠다고 인사한다.

#### (2) 식사 중 예절

- ① 수저는 어른이 먼저 든 다음에 아랫사람이 들도록 한다.
- ② 음식을 소중히 여기고 감사하는 마음을 갖는다.
- ③ 음식은 골고루 맛있게 먹어, 준비한 이에 대한 고마움을 나타낸다.

- ④ 즐거운 대화는 필요하지만, 식사 중에 지나치게 말을 많이 하지 않는다.
- ⑤ 국은 그릇째 들고 마시지 않는다.
- ⑥ 허리를 곧게 펴고 상 앞에 다가앉아 바른 자세로 식사한다.
- ⑦ 과식하지 않는다.
- ⑧ 멀리 있는 음식은 옆 사람이 집어서 건네준다.
- ⑨ 옆 사람이 실수하거나 당황할 때 도와준다.
- ⑩ 숟가락과 젓가락을 한손에 들지 않으며, 젓가락을 사용할 때는 숟가락은 상위에 놓는다. 숟가락이나 젓가락을 그릇에 걸치거나 얹어놓지 말고 밥그릇이나 국그릇을 들고 먹지 않는다.
- ⑪ 숟가락으로 국이나 김치국물을 먼저 떠 마시고, 밥이나 다른 음식을 먹는다. 밥과 국물이 있는 음식은 숟가락으로 먹고, 다른 반찬은 젓가락으로 먹는다.
- ⑫ 음식을 먹을 때는 음식을 타박하거나 소리를 내지 말고, 수저가 그릇에 부딪쳐 소리가 나지 않도록 한다.
- ⑬ 수저로 반찬이나 밥을 뒤적거리거나 헤집지 않으며, 먹지 않는 것을 골라내거나 양념을 떨어내고 먹지 않는다.
- ⑭ 먹는 도중, 수저에 음식이 묻어서 남아 있지 않도록 하고, 밥그릇은 가장 나중에 숟가락을 넣어 깨끗하게 비운다.
- ⑮ 여럿이 함께 먹는 음식은 각자 접시에 덜어먹고, 초간장이나 초고추장 같은 것도 접시에 덜어서 찍어 먹는 것이 좋다.
- ⑯ 음식을 먹는 도중에 뼈나 생선의 가시 등 넘길 수 없는 것은 옆사람에게 보이지 않도록 조용히 종이에 싸서 버린다.
- ⑰ 식사 중에 기침이나 재채기가 나면, 얼굴을 옆으로 하고 손이나 손수건으로 입을 가려서 다른 사람에게 실례가 되지 않도록 조심한다.
- ⑱ 너무 서둘러서 먹거나 지나치게 천천히 먹지 않고 다른 사람들과 속도를 맞춘다. 먼저 웃어른이 수저를 내린 다음에 따라서 내려놓도록 한다. 어른보다 먼저 식사가 끝났을 경우에 수저를 밥그릇이나 숟가락그릇에 얹었다가 어른이 식사가 끝났을 때 상 위에 내려놓는다.
- ⑲ 음식은 남기지 않는다.
- ⑳ 음식을 다 먹은 후에는 수저를 처음 위치에 가지런히 놓는다.

### (3) 식사 후 예절

- ① 음식을 다 먹은 후 '잘 먹었습니다' 라고 인사한다.
- ② 식사 후 설거지 등 뒷정리를 돕는다.
- ③ 학교에서 식사 후 다른 사람에게 식사가 방해되지 않도록 조용히 뒷정리를 한다.
- ④ 이쑤시개는 입을 한 손으로 가리고 사용한 후, 남에게 보이지 않게 처리한다.

### 3 일본의 식사예절

일본열도는 복잡한 해저지형과 지질은 다종의 생물이 풍부하고, 어족이 풍부하여 4계절 내내 신선한 생선을 공급하고 있다. 또 한국과 중국 문화, 중앙아시아 동유럽문화의 요소가 혼합되어 식문화가 형성되었다.

주부식이 분리되어 있고, 주식으로 쌀밥을 먹으며, 부식으로 수산물의 역할이 중요하다. 육식의 조리 문화는 발달되지 않았고, 계절적인 요리를 중시하며, 미적 감각을 중요시한다.

- ① 식사하기 전에 반드시 잘 먹겠다고 인사를 한다.
- ② 밥그릇, 국그릇, 조림그릇 순으로 뚜껑을 열어 상의 왼편에 놓는다.
- ③ 손가락을 사용하지 않고 젓가락만 사용하여 먹는다.
- ④ 양손으로 밥그릇을 들어 왼손 위에 올려놓고 오른손으로는 젓가락을 집는다.
- ⑤ 국을 먹을 경우 국물에 젓가락을 적시고 국물로 입을 축이고 나서 밥을 한 입 먹는다.
- ⑥ 젓가락을 놓을 때는 자기의 어깨와 평행이 되게 가로로 놓는다.
- ⑦ 젓가락에서 젓가락으로 음식을 옮기는 것을 삼가한다.
- ⑧ 생선은 머리 쪽의 등살에서부터 꼬리 쪽으로 먹는다.
- ⑨ 달걀찜(자왕무시)은 젓가락으로 찢지 않고 앞에서부터 떼어먹고, 뜨거울 때에는 그릇 밑의 종이를 받쳐 들고 먹는다.
- ⑩ 밥공기는 작은 공기를 이용하기 때문에 더 먹고 싶을 때는 공기를 비우지 않고 조금 남긴다. 깨끗이 비웠을 때는 다 먹었음을 의미한다.



#### 4 중국의 식사예절

오랜 역사와 문화, 다양한 민족의 구성으로 인해 식문화의 범위가 넓고 다양하며 풍부한 맛, 재료가 다양하고 광범위하다. 그리고 중국 요리는 정교하고 세밀한 식재료의 손질 및 조리, 다양한 조리법과 숙식, 불의 요리라 할 정도로 적절한 불의 세기 조절과 시간 조절이 중요하다. 지역별로 상해요리, 사천요리, 광둥요리, 북경요리가 발달하였다.

- ① 쌀밥과 요리를 함께 먹지만, 탕류는 반드시 제일 나중에 먹는다. 요리가 많을 경우에는 요리를 먼저 먹은 후에 주식을 먹으며, 맨 나중에 탕을 먹는다.
- ② 수저의 사용이 엄격히 구분되어 있다. 숟가락은 탕을 먹을 때만 사용하고 요리나 쌀밥, 면류를 먹을 때는 젓가락을 사용한다. 탕을 먹고 난 다음에는 반드시 숟가락을 얹어 놓는다.
- ③ 개인 접시에 덜어 담는 요리가 남아도 실례가 되므로 처음부터 적당히 덜어 먹어야 된다.
- ④ 중국에서는 밥이나 면류, 탕류를 먹을 때 고개를 숙이지 않으며, 필요시 그릇을 받쳐 들고 먹는다.
- ⑤ 특별한 경우를 제외하고는 이미 사용하고 있는 밥그릇 이외에 또 다른 밥그릇은 사용하지 않는다.
- ⑥ 밥그릇을 식탁 위에 얹어 놓거나, 밥 위에 젓가락을 꽂아 놓지 않는다.
- ⑦ 술 주전자나 차 주전자의 주둥이가 사람 쪽으로 향하지 않도록 한다.



#### 5 서양 식사예절

중국 요리가 다양함으로 대표된다면, 서양 요리를 대표하는 프랑스 요리는 화려함을 내세운다. 프랑스 요리의 특징은 충분한 재료의 맛을 살리고 합리적이며 고도의 기술을 구사하여 포도주, 향신료, 소스로 맛을 낸다. 또한 이러한 고급 요리의 내용만큼 테이블 문화도 발달되어 있고, 식사예절 매너도 매우 큰 비중을 차지하고 있다.

식사 코스는 오르되브르(전체요리)-수프(콩소메와 포타주)-메인디쉬(앙트레와 로스트)-디저트(케이크, 무스, 쿠키 등)-차와 식후 음료 순으로 나온다.

### (가) 초대한 측의 예절

- ① 프랑스 가정에서는 식탁을 거실 한 칸이나 따로 마련된 식당에 놓는다. 부엌에 있는 가족끼리 식사하는 식탁에서는 손님을 접대하지 않는다.
- ② 식탁에는 반드시 식탁보를 깔다.
- ③ 식기는 접시를 중심으로 왼쪽에 포크, 오른쪽에는 나이프, 앞쪽에는 찻숟가락을 놓는다. 그 앞쪽에 물잔, 와인잔과 같은 잔을 놓는다.

### (나) 초대받은 측의 예절

- ① 초대를 받는다는 것은 초대자의 호감을 표현하는 것인 만큼 특별한 이유가 없으면 거절할 필요가 없다. 더욱 중요한 것은 한번 수락했으면 절대로 취소해서는 안 된다
- ② 초대하지 않은 동반자를 데리고 가는 일은 큰 실례이다.

### (다) 식사할 때 예절

- ① 프랑스인의 식사는 매우 길다. 포도주를 마시면서 이야기를 하며 먹기 때문에 다른 집에 초대되었을 때는 이야기에 동참하여 분위기를 맞춰야 한다. 그러나 입에 음식을 넣고 이야기는 하지 않아야 한다.
- ② 주인이 정한 자리에 앉는다. 주인은 주빈이 먼저 앉은 후에 앉고, 의자의 왼쪽에서 앉고 식탁과 너무 멀리 떨어지지 말고 의자 등받이에 기대지 않는다.
- ③ 냅킨은 요리가 나오기 시작할 때 펴고, 식사를 마친 후 접시 왼쪽에 가볍게 접어둔다.
- ④ 안주인이 식사를 시작하면, 손님도 시작하고 모두가 끝날 때까지 식사한다.
- ⑤ 포크와 나이프는 요리가 나올 때마다 바깥쪽부터 좌우 한 개씩을 사용하는데 한번 사용한 것은 접시 위에 가지런히 올려놓는다.
- ⑥ 샐러드는 기호에 따라 드레싱을 적당히 얹어 한입에 들어갈 정도로 떠서 먹는다. 샐러드를 나이프로 잘라서 먹지 않도록 한다.
- ⑦ 수프는 왼손으로 수프 접시를 잡고 스푼을 자기 앞쪽에서 반대쪽으로 향하게 한 후 떠서 소리 나지 않게 먹는다.
- ⑧ 빵은 샐러드나 수프 등과 함께 먹기 시작하는데, 손으로 알맞은 크기로 떼어서 먹는다. 고기 요리나 생선 요리를 먹는 사이에도 먹는다.
- ⑨ 생선 요리는 뒤집어 먹지 않는다. 윗면의 살을 먹은 다음 뼈를 발라내고 나머지 부분을 먹는다. 결들인 레몬은 포크로 누른 후 나이프의 넓은 면으로 살짝 눌러 즙을 낸다.
- ⑩ 후식이 나오기 전에 핑거볼이 나올 때는 손가락을 서너 개 물에 담갔다가 냅킨으로 닦은 후, 후식으로 나오는 과일이나 케이크를 먹는다. 핑거볼에는 양손을 넣지 않는다.



## 참고할 만한 인터넷 사이트

- 녹색식생활정보 114 <http://www.greentable.or.kr>
- 교수학습개발센터 <http://classroom.re.kr/>
- 영양사도우미 <http://www.kdclub.com/>





메 모 Memo

Lined area for writing notes, consisting of multiple horizontal dashed lines.

환경·건강·배려를 실천하는

# 녹색식생활



## 길라잡이

교사용 지도서

발행일	2010년 9월 30일
발행행	농림수산식품부 식품산업정책과
기획	(사)식생활교육국민네트워크 (홈페이지 <a href="http://www.greentable.or.kr">www.greentable.or.kr</a> 전화 02-6300-8133)
원고 (집필진)	(사)대한영양사협회 김우경(단국대학교 식품영양학과 교수) 김경주((사)대한영양사협회 회장) 이연경(경북대학교 식품영양학과 교수) 이미정(광주초등학교 영양교사) 박성숙(안성비룡초등학교 영양교사) 김영경(이천한내초등학교 영양교사)
감수	윤지현(춘천교육대학교 실과교육과 교수) 김정원(서울교육대학교 생활과학교육과 교수)
편집, 인쇄	교학사

※ 이 책을 무단 복사, 복제, 전재하는 것은 저작권법에 저촉됩니다.