

환경·건강·배려를 실천하는

녹색식생활 길라잡이



초등학교

4~6학년





목차

첫 번째 이야기

환경을 살리는 녹색식생활

004

두 번째 이야기

건강을 위해 어떻게 먹을까요?

009

세 번째 이야기

아침밥이 중요해요

013

네 번째 이야기

녹색식생활로 비만 탈출

016

다섯 번째 이야기

좋은 간식으로 만드는 나의 건강

021

여섯 번째 이야기

쌀의 변신

028

일곱 번째 이야기

지역 농산물이 좋아요

034

여덟 번째 이야기

친환경 농산물이 좋아요

045





아홉 번째 이야기

음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까요?

050

열 번째 이야기

알고 먹으면 건강해지는 식품표시

059

열한 번째 이야기

세계로 가는 전통음식

065

열두 번째 이야기

전통음식 만들기

072

열세 번째 이야기

손씻기로 건강을 지켜요

077

열네 번째 이야기

배려하는 마음을 가져요

083

열다섯 번째 이야기

녹색식생활 예절

087

부록

신나는 농촌 체험 1박 2일

096





1

환경을 살리는 녹색식생활



녹색식생활이란 무엇일까요?

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

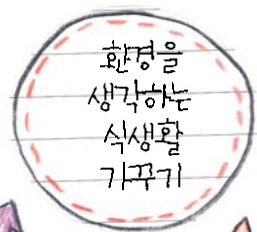




녹색식생활 이렇게 실천해요



- 환경을 생각하는 식생활로 나와 지구를 돌봐요.
- 지구를 위하여 음식을 남기지 않습니다.



- 가족과 함께 식생활 문화를 가꾸어요.
- 소중한 음식을 고맙게 여겨요.



- 골고루, 알맞게 먹어 내 몸을 지켜요.
- 여러 가지 반찬과 좋은 음식으로 몸을 튼튼하게 키워요.
- 가족과 함께 행복하게 식사해요.



한국형 식생활이란?

밥과 국, 나물 및 발효음식 등 다양한 반찬을 골고루 먹는 건강식으로
과하지 않은 상차림과 식사예절을 지키고 감사의 마음이 있는 우리 전통 식생활



녹색식생활이 왜 좋을까요?



나림생각

우리가 먹는 식품을 친환경적으로 키워서
먹으면 건강해질 수 있어요.

우리 고장의 농산물로 제철음식을 만들면
항상 신선한 농산물을 먹을 수 있어요.



승우생각



수빈생각

영양이 우수한 우리나라 전통 식생활은 건강에 좋아요.

음식을 소중히 여기고 감사하는 마음을 가질 수 있어요.



기태생각



미소생각

아름다운 우리나라 전통 음식 문화를 지킬 수 있어요.

우리가 사는 환경을 깨끗하게 지킬 수 있어서 좋아요.

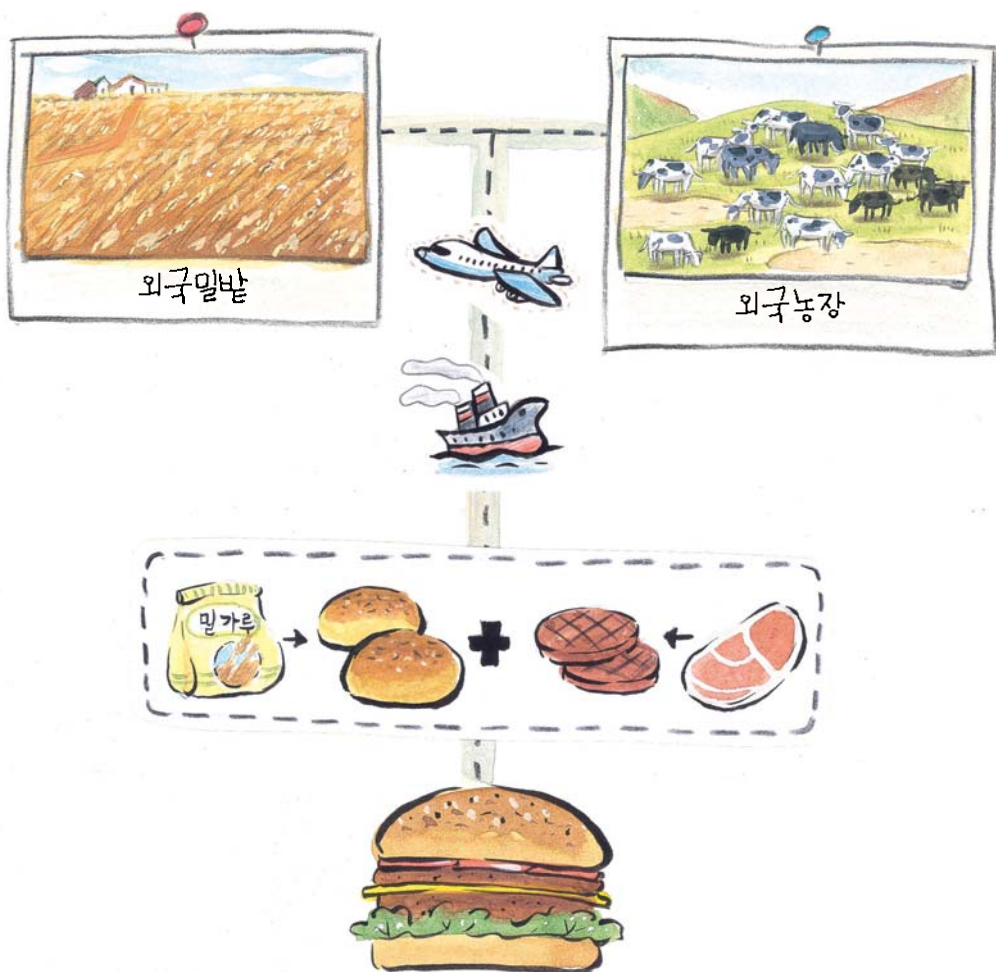


지현생각



식생활이 우리 생활에 어떤 영향을 줄까요?

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

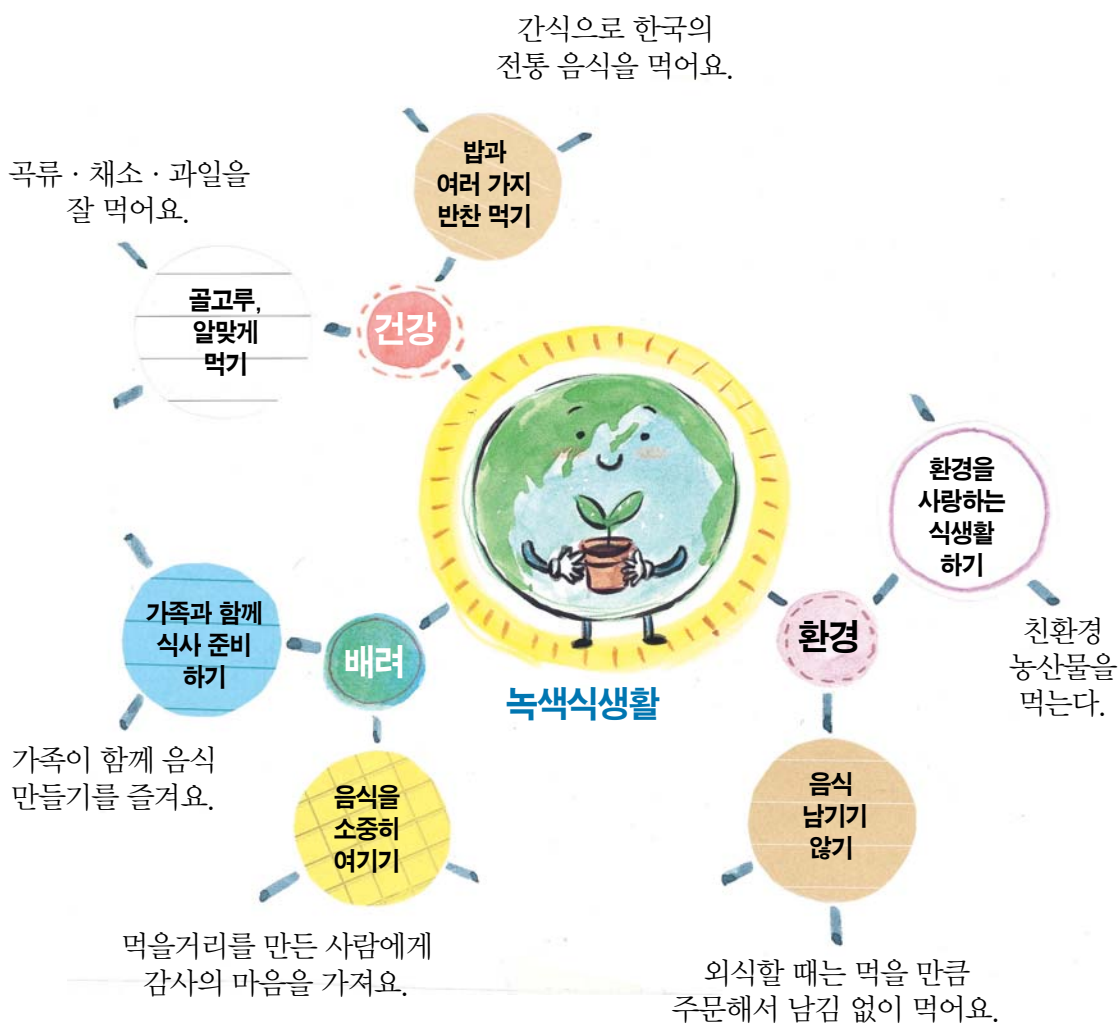


- :: 수입 농산물은 장거리 운송으로 **이산화탄소의 증가**
- :: 값싼 외국 농산물 수입은 **우리 농산물의 사용 감소**
- :: 많이 먹으면 비만이나 당뇨병 등 **성인병에 걸릴 위험이 높아짐**



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.



2

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.

탄수화물

우리가 활동할 수 있도록
에너지를 만들어요.



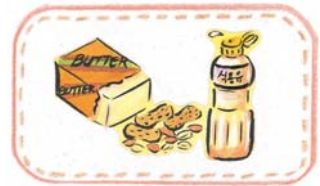
단백질

우리 몸을 구성하는
뼈와 근육을 만들어요.



지방

몸을 따뜻하게 해주며,
활동에 필요한 힘을 줘요.



비타민

우리 몸의 여러 기능이 원활하게
활동할 수 있도록 도와줘요.



무기질

뼈와 이를 만들며
성장에 도움을 줘요.



물

우리 몸을 구성하고 체온을 조절하며 나쁜 물질을
몸 밖으로 내보내요.





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 섭취하기 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.

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

곡류·서류					
	밥	김밥	국수	죽	시리얼
어육콩류					
	인절미	식빵	필빵	감자	고구마
채소류					
	불고기	닭다리	생선	계란	두부
과일류					
	시금치나물	버섯볶음	애호박볶음	김치	콩나물국
우유류					
	사과	배	귤	딸기	과일주스
유유류					
	우유	치즈	호상요구르트	액상요구르트	아이스크림

※ 유지 및 당류는 음식 조리시 이용하는 식품임 예) 기름, 설탕

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


 두부조림


 버섯볶음


 김치


 갈치구이


 시금치나물


 잡곡밥


 된장국


 “이렇게차려요”


 과일
 
 우유





3

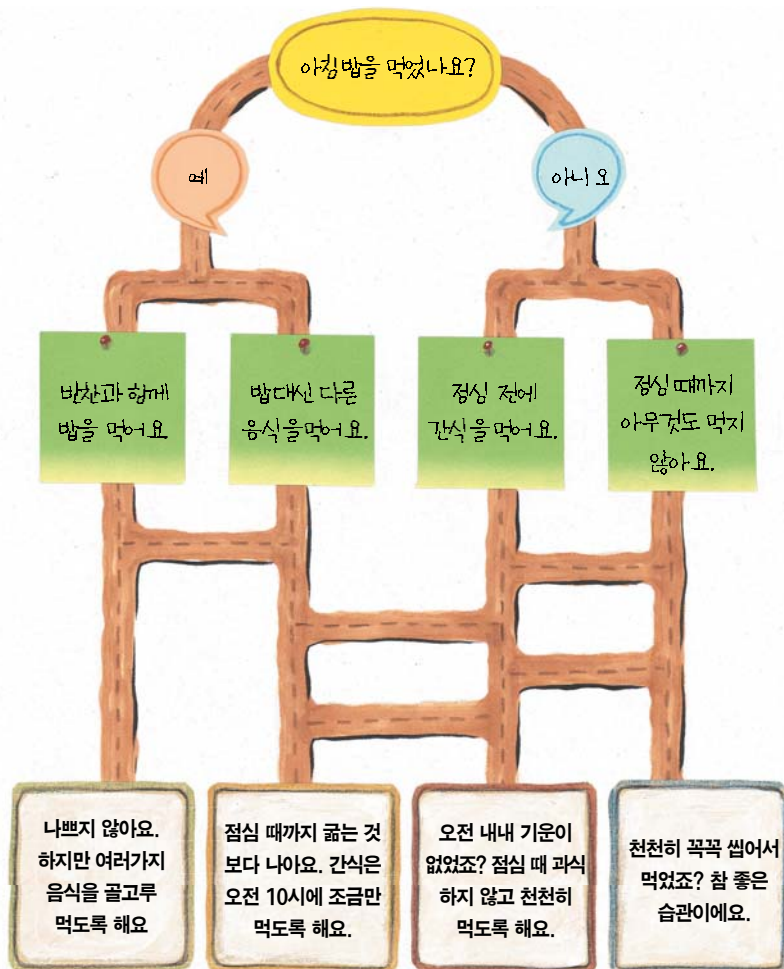
아침밥이 중요해요



아침밥 먹었나요?

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

화살표를 따라 가면서 질문에 대답해 보세요.





아침밥을 맛있게 먹으려면?

1. 잠을 충분히 자고 아침에 일찍 일어나요.



2. 밤에 간식을 먹지 않아요.



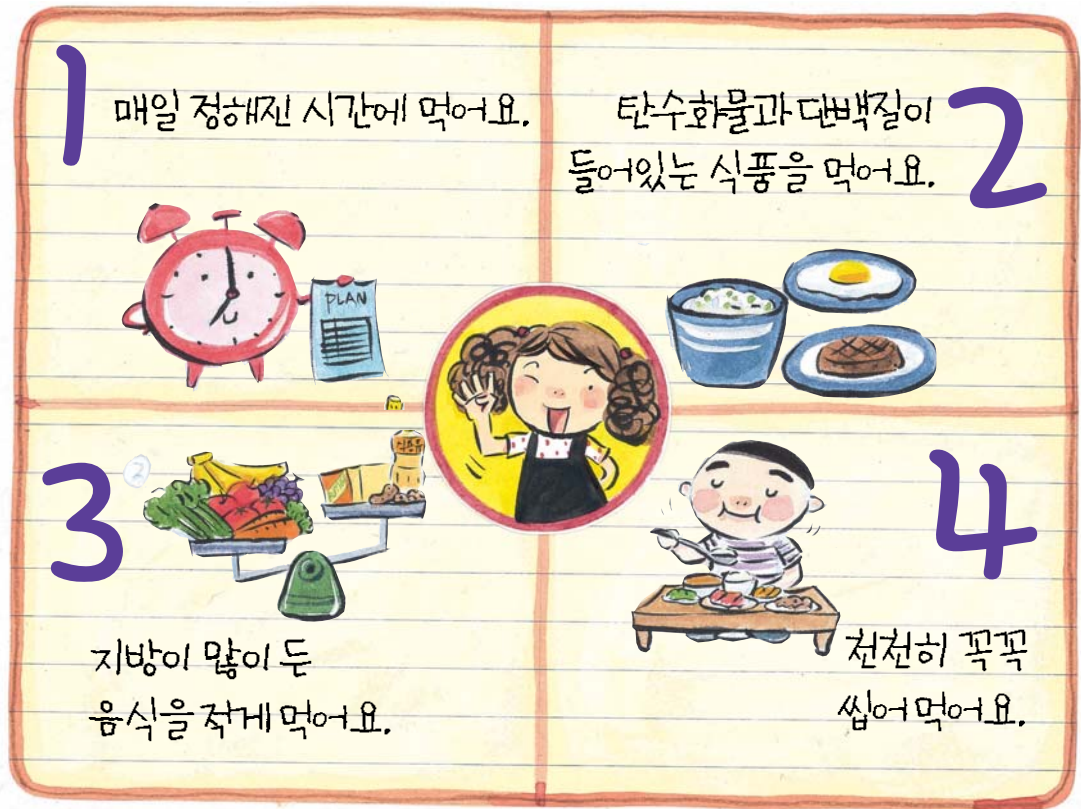
3. 가벼운 아침 운동을 해요.



4. 밥 먹기 전에 약간의 물을 마셔요.



건강한 어린이가 꼭 지키는 아침식사 원칙



아침식사를 먹지 않았을 경우에는 간식을 꼭 챙겨 먹어요.



앞으로 아침식사를 어떻게 할 것인지 발표해 보아요.

4

녹색식생활로 비만 탈출



잘못된 식습관으로 인해 몸이 병들어요

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

과식하는 식습관

짜게먹는 식습관

기름진 음식을 많이먹는 식습관

채소를 작게 먹는 식습관

불규칙한 식사

비만이 되면 걸리기 쉬운 병들

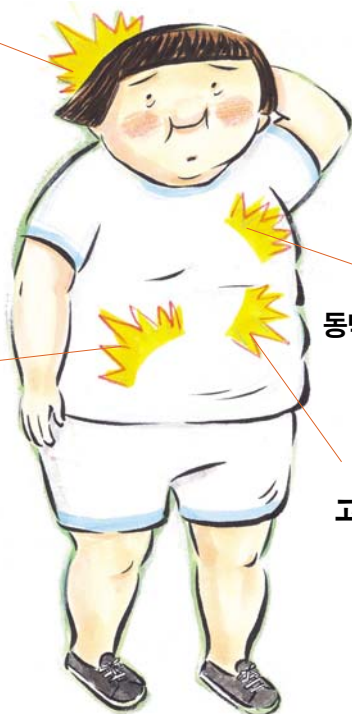
고혈압 - 뇌출혈



지방간

동맥경화 · 심근경색

당뇨병
고지혈증





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 새끼를 꼬박꼬박 먹고 음식도 골고루 먹어요.



기태

나는 늦게 일어나서 아침을 굶고 대신 점심을 많이 먹어요.



미소

나는 시간을 아끼기 위해 TV를 보면서 음식을 먹어요.



비만? 걱정없어요!

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

비만 예방을 위한 육하원칙

1. 언제

When

세끼의 식사는 일정한 시간에 규칙적으로

- 아침은 꼭 먹어요.
- 식사를 거르지 않아요.
- 밤참을 먹지 않아요.



2. 어디서

Where

정해진 장소(식탁)에서만

- 돌아다니며 먹지 않아요.
- TV나 책을 보면서 음식을 먹지 않아요.



3. 누구와

Who

가족이나 친구와 함께

- 혼자 보다는 여럿이 즐거운 마음으로 먹어요.



4. 무엇을

What

영양소가 골고루 들어있는 음식을

- 곡류, 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹어요.
- 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹어요.



5. 어떻게

How

나에게 알맞은 분량을

- 조금씩 천천히 꼭꼭 씹어서 먹어요.
- 편식하지 않아요.
- 한꺼번에 많이 먹지 않아요.
- 잠자기 2시간 전부터는 먹지 않아요.



6. 왜

Why

뚱뚱해지지 않고

건강하게 잘 자라기 위하여





비만을 예방하는 바른 식생활

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

매끼 일정한 시간에 ()으로 먹어요.

정해진 ()에서만 먹어요.

혼자 보다는 () 즐거운 마음으로 먹어요.

곡류, 채소, 과일, 우유 제품을 () 먹어요.

영양소가 () 들어있는 음식을 먹어요.

나에게 () 분량을 먹어요.

장소, 규칙적, 매일, 여럿이, 골고루, 알맞은



나의 식생활에 대해 평가해보아요

다음 중 지키고 있으면 V 표시를 해요. (각 1점)

<input type="checkbox"/>	우리 고장 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 음식물 쓰레기를 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.

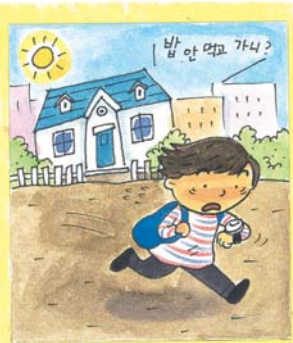
5

좋은 간식으로 만드는 나의 건강



간식으로 무엇을 어떻게 먹고 있나요?

정현이가 하루 동안 간식으로 무엇을 어떻게 먹는지 살펴보아요.



늦잠을 자서 아침밥도 못먹고 뛰어가네.



학교 앞 길거리에서 군것질을 하네.



다리에 힘이 없어 달리기를 못하네.



점심시간, 싫어하는 오이를 친구 식판에 슬쩍~~



학원이 끝나면 햄버거와 콜라를 먹네



엄마를 졸라 양념치킨을 톡톡. 아웅 즐려~~

1 | 정현이가 먹은 간식은 어떤 문제점이 있는지 발표해 보아요.

2 | 정현이와 나의 간식 습관을 비교해 보아요.



나의 간식 습관을 평가해 보세요

해당 칸에 ☐ 표하세요.

평가 내용	예	아니오
1. 간식은 정해진 시간에 먹어요.		
2. 간식을 먹기 전 손을 씻어요.		
3. 콜라나 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.		



평가해보세요

- 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?



하루에 간식은 식사 사이에 조금씩 먹어요.

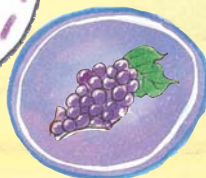
아침



점심



저녁



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 건강해져요.

건강 간식

곡류와 서류

고구마, 감자
옥수수



살은 찌지 않고
영양은 풍부해요.

채소와 과일

사과, 배, 감, 귤, 포도,
당근, 오이, 과일주스



피로를 회복시켜 주고
피부도 예뻐져요.

우유 및 유제품

우유, 요구르트



키가 쑥쑥 자라요.

피해야 할 간식

짠맛

짠맛 스낵
감자튀김, 컵라면



고혈압, 심장병 등이
생겨요.

단맛

쿠키, 초콜릿, 사탕,
아이스크림, 탄산음료



비만이 되기 쉬워요.

기름진 맛

치킨, 햄버거
피자



비만, 당뇨병, 고혈압,
심장병 등이 생겨요.

불량 식품

- 식품의 가격이 너무 싸요.
- 식품표시가 제대로 되어 있지 않아요.
- 제조회사가 명확하지 않거나 없어요.
- 길거리 등 깨끗하지 못한 곳에서 판매해요.

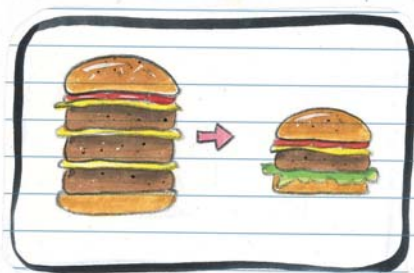


패스트푸드 먹을까? 말까?

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 밀이나 우리 쌀로 만든 것을 먹고, 메뉴를 선택할 때는 건강을 생각해서 골라요.



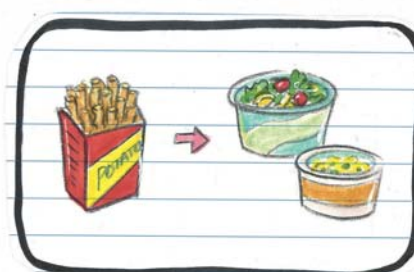
여러가지 패스트푸드를 함께 먹지 않아요.



햄버거속에 고기는 적고 채소가 많은 것으로 골라요.



음료는 콜라 대신 우유나 주스를 선택해요.



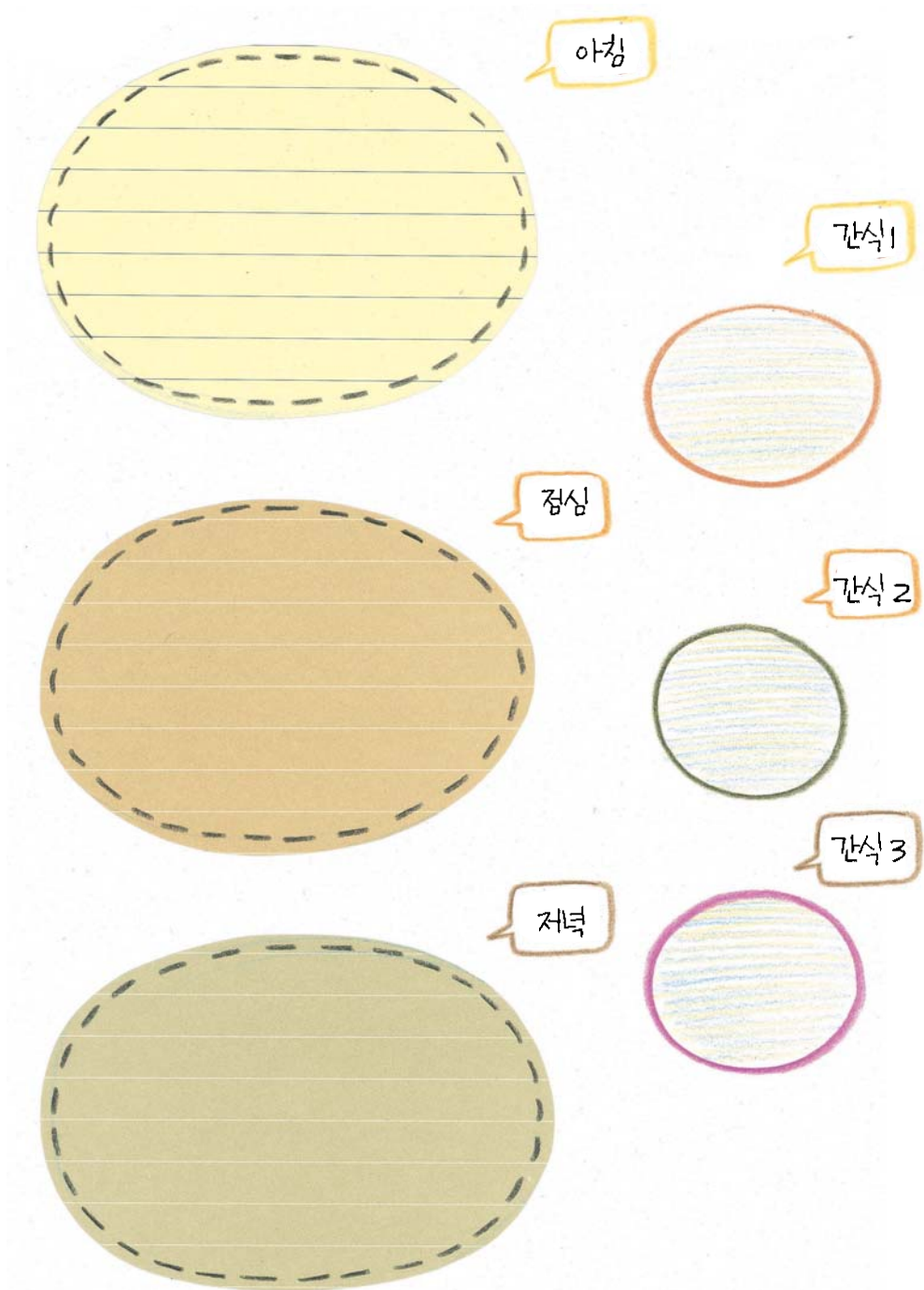
감자튀김 대신 샐러드를 골라요.



패스트푸드는 무엇이 문제일까요?

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

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

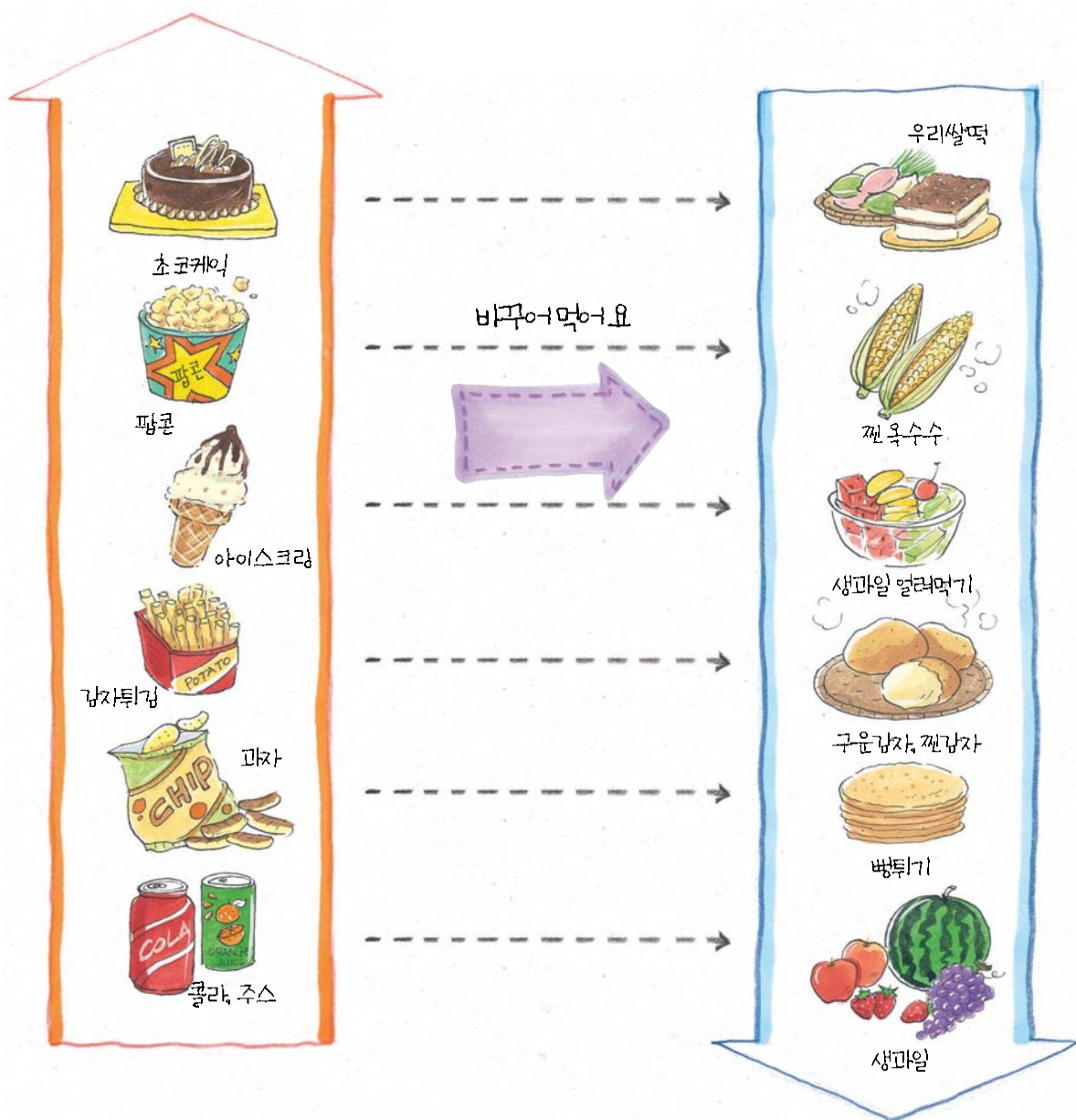


※ 아침, 점심, 저녁 식단을 구성하기 힘들 때는 작은 동그라미 안에 간식 이름만 적어도 되요.



건강을 위해 간식을 바꾸어 먹어요

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




6

쌀의 변신



밥이 만들어지는 과정을 알아보아요 벼씨에서 밥까지

		
<p>1. 벼씨를 물에 담가 싹을 틔어요.</p>	<p>2. 못자리를 만들어 어린 벼를 키워요.</p>	<p>3. 모내기</p>
		
<p>4. 김매기(잡초 뽑기)</p>	<p>5. 누렁게익으면 벼베기!</p>	<p>6. 도정(벼의 껍질 제거)</p>
		
<p>7. 포장된 쌀을 구입해요.</p>	<p>8. 물을 붓고 가열해요.</p>	<p>9. 맛있는 밥 완성!!</p>



쌀로 어떤 음식을 만들까요?



발표해 보아요!

쌀을 이용한 대표적인 음식에는 어떤 것이 있나요?

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

오늘은 쌀에 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 쌀을 이용한 대표적인 음식에 대해 발표해 보기로 해요.

영민 : 쌀을 이용한 주식류는 흰밥, 잡곡밥, 비빔밥, 돌솥 비빔밥, 콩나물밥, 무밥, 김치밥, 굴밥, 김밥, 유부 초밥, 주먹밥, 팔죽, 아욱죽, 닭죽 등이 있어요.

원찬 : 부식류는 반찬 종류로 볼 수 있어요. 쌀 장떡, 떡 잡채, 떡찜, 떡 전골 등이 있어요. 저는 떡 잡채를 아주 좋아해요. 라면, 쌀 스파게티 종류도 쌀 제품이 있는 것을 봤어요. 슈퍼마켓에 가면 쌀 제품이 많이 있어요.

민정 : 떡류에는 시루떡, 인절미, 절편, 흰떡, 화전, 호박떡, 개피떡, 수리취떡이 있어요. 과자류에는 약과, 매작과, 유밀과, 쌀강정, 쌀 과자, 쌀 다식, 쌀 케이크 등이 있어요.

정우 : 음료에는 식혜, 쌀 미숫가루가 있어요.





쌀은 이렇게 변해요



비빔밥

누룽지

김밥



밥



밥을 자어요



막걸리



강정



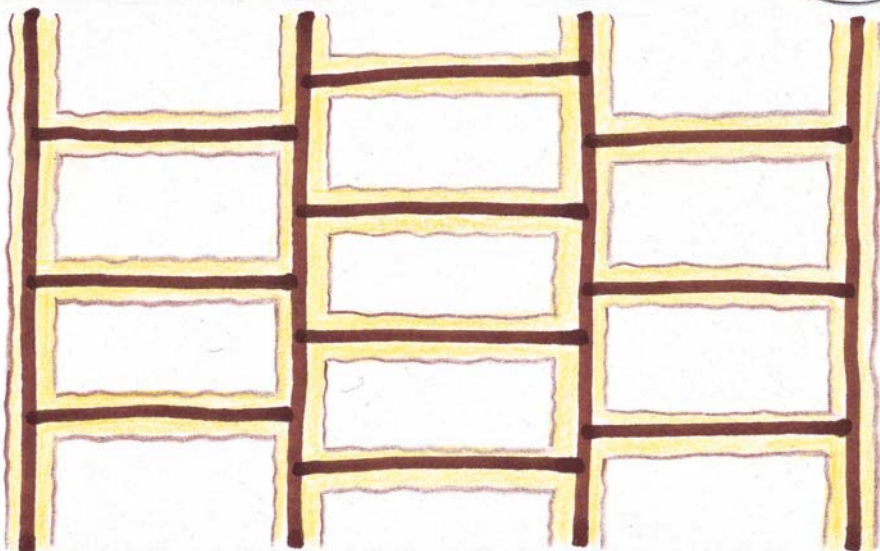
기타(쌀가공품)





쌀로 무엇을 해먹을 수 있을까요?

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



쌀을
엷기름으로
발효시켜
만들어요.

쌀로 만든
식혜를 달여
줄이면 엷이
되요.

짜
두부는
콩을 사용하여
만들어요.

쌀을
발효시켜
만들어요.



농부 아저씨, 아주머니께 감사의 편지를 써보아요!

우리의 먹을거리를 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.

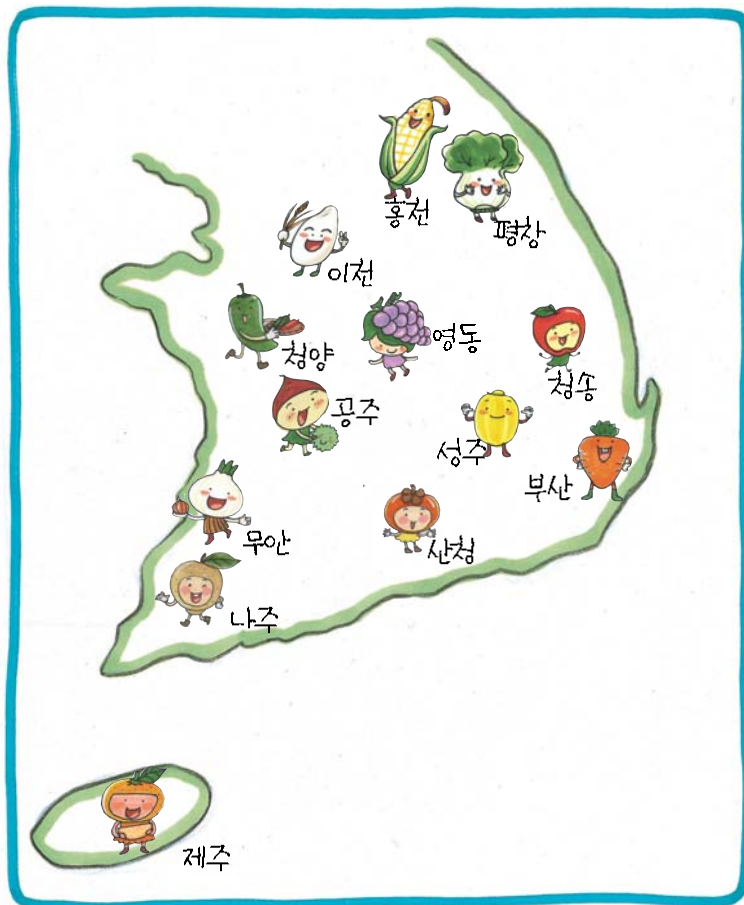


7

지역 농산물이 좋아요



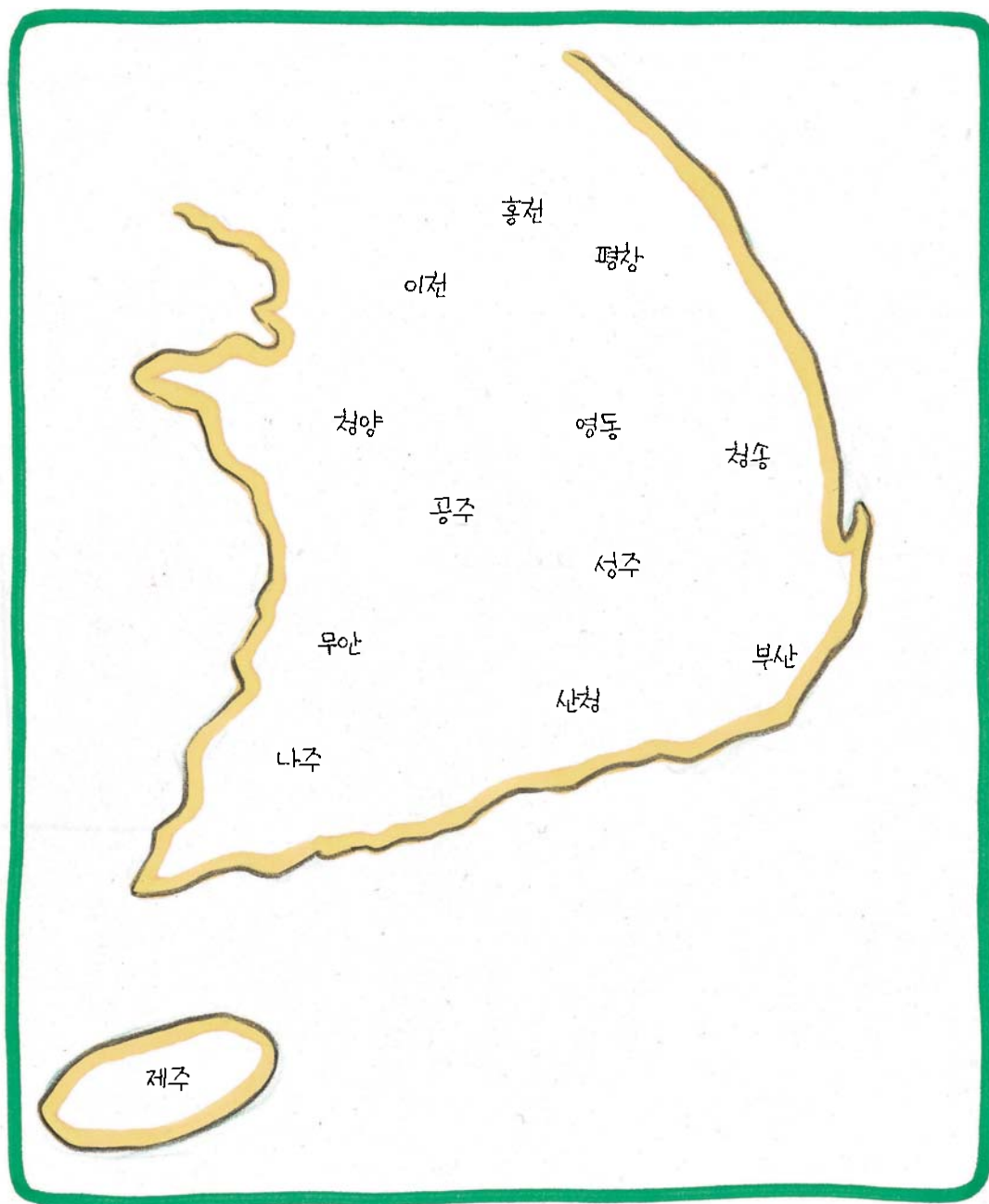
우리 농산물, 지역 특산품은 소중한 것이야!



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

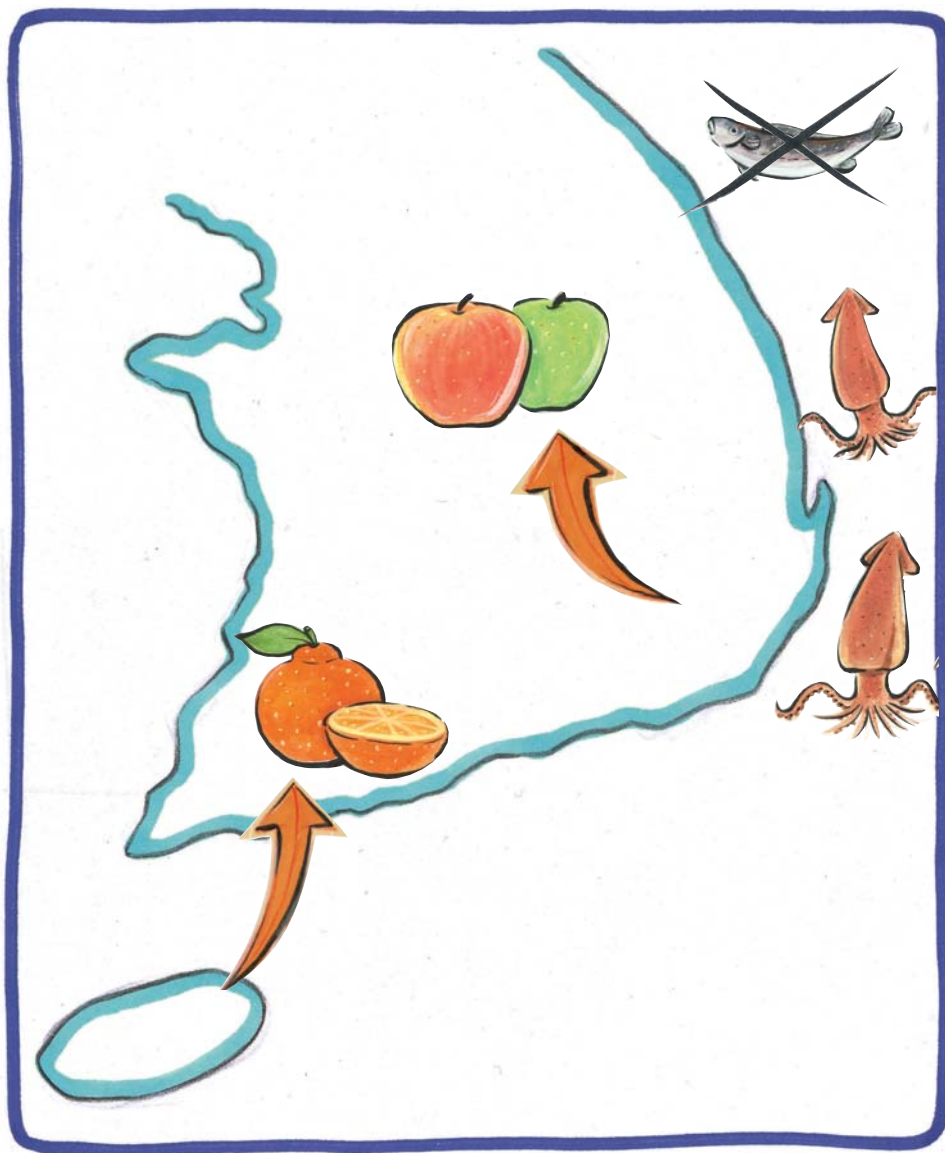


유명한 지역 특산품에는 무엇이 있는지 그려 보세요





기후가 변하면 생산지가 이동해요



특산물이 배로 유명하던 전라남도 나주에서는 제주도에서만 생산되던 한라봉을 생산하고 있어요. 기후가 변화함에 따라 한라봉이 자라기에 적합한 기후가 되었기 때문이에요. 아직 생산량은 제주도보다 작지만, 맛은 제주도에서 생산되는 한라봉과 차이가 없다고 해요. 지구의 온난화로 수온이 상승하여 동해에서 명태가 사라져 북쪽으로 올라가고, 오징어들이 늘어났어요.



우리 농산물이 좋아요

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

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

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





가까운 먹을거리(로컬푸드)에 대해 알고 싶어요



로컬푸드는 소비자, 생산자, 환경 모두가 좋아요.

소비자	생산자	환경
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신선하고 안전한 좋은 농산물을 먹을 수 있어요. ▶ 지역 농산물 구입으로 인해 지역 경제의 활성화를 가져와요. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 판매금액 중 농업인에게 돌아가는 몫이 커져요. ▶ 다양한 농작물을 계속해서 지을 수 있어요. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 친환경 농업에 의한 농사를 계속 지을 수 있어요. ▶ 지역 관습과 전통을 반영한 지역 문화를 지켜요. ▶ 먹을거리 이동거리의 축소로 이산화탄소를 방출하는 석유 에너지의 소비를 줄이고 지구의 자정 능력을 키워요.



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

컬

푸

드



가까운 먹을거리 운동(푸드마일리지 운동)에 대해 알고 싶어요

가까운 먹을거리 운동은 식품을 멀리서 운반하여 먹지 않고, 지역 농산물을 이용하자는 운동이에요.
식품을 운반하면서 이산화탄소가 발생하면 지구 온난화가 빨라지게 되거든요.
결국 가까운 먹을거리 운동을 실천하면 지구를 보호하게 되지요.



〈푸드마일리지〉란 먹을거리가 이동하는 거리를 나타내요.

즉 푸드마일리지 높으면 식품을 운반해 온 거리가 길다는 이야기예요. 배나 트럭에서 뚫어져 나오는 매연으로 인해 이산화탄소의 배출이 늘어나면 지구 환경이 더 나빠져요. 그래서 푸드마일리지 낮으면 지구가 건강해져요. 우리 모두 푸드마일리지를 줄이도록 노력해요.



이산화탄소가 많이 배출되면 지구의 온도가 올라간다고 이야기 했어요. 지구의 온도가 올라가면 어떤 일들이 생길지 말해 볼까요?



기온이 올라가면 극지방의 빙하가 녹아 바다의 수면이 높아져요.



사막화가 더 빨리 일어나요.



기온이 올라가면서 생태계의 변화도 일어나요.



학습 정리

푸드마일리지 운동은 식품의 이동 거리를 줄여 이산화탄소의 배출을 줄이는 것이예요.



식품의 이동 거리가 길면 푸드마일리지
높아지고 환경은 나빠져요



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



외국에서부터 농산물이 비행기나
배 등의 운송수단에 의해 운반되어
오고 있어요. 그래서, 이동하는 동안
배출된 매연으로 인해 공기가
오염되요.

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

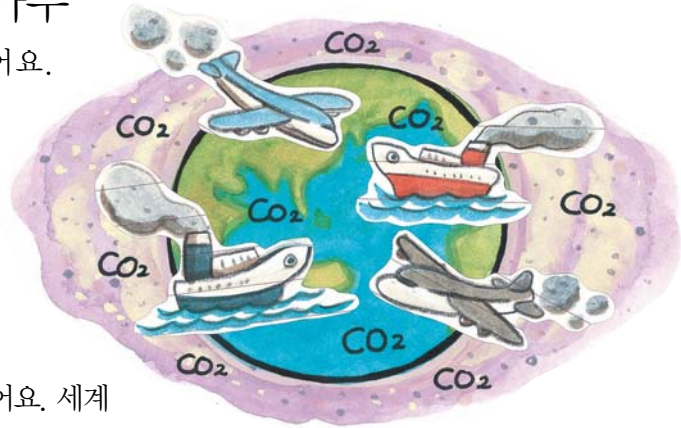


세계를 이동하는 밀가루

외국으로부터 밀가루가 수입되고 있어요.
이산화탄소 발생량도 많고, 환경·건강을 생각
한다면 우리농산물이 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 배출
되요. 빵을 만들기 위한 밀가루가 운반되면서 지구 온난화의 원인이 되고 있어요.
가급적이면 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 활발한 광합성으로 대기 중의 이산화탄소의 농도를 떨어뜨리는 역할을 하게 되요. 우리
밀을 많이 이용하면 수입 밀가루의 소비를 줄여 식품을 이동시키기 위한 비용을 줄이고, 운송 수단에 의해
배출되는 이산화탄소도 감소시킬 수 있어요.

【현미유】

식용유로 쓰이고 있는 콩, 옥수수 등 대부분의 곡물은 수입산인 경우가 많아요.
이들 곡물은 대량 생산 과정에서 생태계에 영향을 주고, 먼 거리에서 운반되어 지금
우리 밥상에 올라와 있어요. 반면 현미유는 벼에서 쌀을 도정하고 남은 쌀겨에서
추출한 식물성 기름이에요.
우리나라는 쌀이 주식이므로 식용유를 생산하기 위해 별도의 곡물을 재배하는데
추가적인 에너지를 쓰지 않아도 되고, 쌀을 이용하고 남은 부산물을 이용하기 때문에
더욱 좋아요.





우리 친구의 글짓기를 읽어보자

우리 것은 좋은 것이야

나는 엄마와 함께 시장보기를 좋아한다. 며칠 전에 엄마와 함께 마트로 시장을 보러 갔다. 이곳저곳을 돌아다니며 여러 가지 필요한 것을 고르는데 엄마가 설명서를 유심히 읽는 것을 보았다.

“엄마, 유통기한 지났나 살펴시나요?”

“유통기한도 중요하지만 원산지 표시도 더 중요하지 않겠니?”

나는 유통기한을 살펴보시는 줄 알았는데 엄마께서는 국산인지 수입산인지 확인을 하는 거라고 알려주셨다.

엄마께서는 유심히 살펴봐야 한다고 하시면서 내게도 확인하는 방법을 알려주셨다.

언제부터인가 수입 농산물이 하나둘씩 늘어나더니 어느새 중국산, 태국산, 미국산, 뉴질랜드산, 페루산 등이 우리 먹을거리를 위협하고 있다고 하셨다. 원산지 표시를 살펴보니 국산이 아닌 수입 물건이 마트 여기저기에 너무나 많았다. 왜 우린 한국 사람이면서 수입 음식을 먹는지 생각해 보았다. 그 이유는 가격이 우리 농산물보다 싸기 때문이었다. 미국산 쇠고기 100g에 1,500원 정도 한다면 국산 한우에 비하면 반에 반값도 안 된다.

우리 땅에서 재배된 식품을 안 먹으면 나중에는 먹고 싶어도 먹을 수 없게 된다는 걸 깨닫게 되자 갑자기 두려워졌다. 소비자들이 우리 땅에서 재배된 음식 재료를 안 산다면 농민들이 농사를 안 짓게 될 것이다. 우리땅에서 재배된 음식 재료를 못 사게 되고 그때가 되면 수입 농산물이 지금의 국산 농산물의 값보다도 더 비싸진다는 걸 알게 되었다.

우리는 이제 반성해야 할 것 같다.

싸다고 수입 농산물을 먹기 보다는 질 좋고 건강에도 좋은 우리 농산물 먹기 운동을 한다면 질 나쁜 수입 물건은 발도 못 붙일 거라는 것을 깨달았다. 작은 힘이지만 나만이라도, 우리 가족만이라도 우리 농산물의 성분임을 확인하고 먹어야겠다. 음식 문화 개선에 한걸음 나아가는 실천이고, 앞으로 더욱 질 좋은 우리농산물이 세계시장에 뻗어 나갈 수 있는 지름길이라는 것을 알게 되었다.

우리 몸은 우리 땅에서 나는 먹을거리를 먹으면 더 건강해 질 것이다.

나는 엄마의 쇼핑으로 우리 농산물에 대하여 아주 중요한 것을 알게 되었고 친구들에게도 많이 알려 주어야겠다고 다짐했다.

-양평양수초등학교 4학년 백준호<음식문화개선 글짓기 우수작품집 중에서>-





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 못 생겨도 안전해요!

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

2 | 친환경 농산물의 맛은 어떨까요?

친환경 농법으로 재배한 쌀의 경우 달고 감칠맛이 나요. 과일도 고유의 맛과 향이 더 강하고 당도도 높아요. 채소도 마찬가지예요. 배추는 더욱 아삭아삭해요. 안전한 먹을거리에 맛도 좋으니 금상첨화지요!

3 | 우리 농촌과 생태계를 지킬 수 있어요.

우리가 친환경 농산물을 구입해 먹으면 우리나라의 농업을 지키고 발전시키는데 큰 도움이 되며, 농촌 지역의 경제가 좋아질 수 있어요. 특히 땅이 깨끗해지면 생태계가 복원되어 살기 좋은 환경이 만들어져요.



친환경 농업의 단점

- 화학농약 · 화학비료를 사용해서 짓는 농사에 비해서 수확량이 줄어들어요.
- 퇴비를 사용하므로 노동력이 많이 들어요.

슈퍼마켓이나 대형마트 등에 가보면 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.





우리농산물의 인증마크에는 어떤 것이 있나요?



화학농약과 화학비료를 3년 이상 전혀 사용하지 않고 생산한 농산물



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



화학비료, 화학농약을 권장 사용량의 1/2 이하로 재배한 농산물



우수 전통 식품 인증



우수농산물관리제도(GAP)

농산물의 안전성 강화를 위해 농산물의 생산 단계부터 수확 후 포장까지 농산물에 농약 중금속 등의 위해 요소를 관리하는 제도



농산물이력추적관리제도

농산물의 생산 단계부터 판매 단계까지 각 단계별로 정보를 기록, 관리 농산물 문제 발생시 원인 규명 및 필요한 조치를 관리하는 제도

위의 인증마크를 보고 고르면 좋은 농산물을 바르게 구입할 수 있어요.



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		1. _____ _____
화학농약을 사용하지 않고 화학 비료는 권장 사용량의 1/3 이하로 재배한 농산물		2. _____ _____
화학비료, 화학농약을 권장 사용량의 1/2 이하로 재배한 농산물		3. _____ _____

삼행시를 지어요!



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

9

음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까요?



학교와 동네의 음식물 쓰레기를 조사해보자

우리
동네



우리
학교



우리 동네와 학교의 음식물 쓰레기통 주변을 살펴보고 작성해 보아요.

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

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

	하루에 얼마나 발생하니까?	음식물 쓰레기통 주변은 깨끗하니까?	음식물 쓰레기에 버리지 말아야 할 것을 섞어 버리지는 않았습니까?
우리동네			
우리학교			



우리가 남긴 음식물은 어디로 갈까요?

- 분리수거된 음식물 쓰레기는 나무 또는 금속 등의 이물질들을 골라내고 잘게 부서 뜨려 가열을 한 후, 영양분을 첨가해 가축의 사료로 사용되요. 또는 톱밥, 가축의 변 등과 혼합·발효시켜 퇴비로 재활용되요. 마구 버린 음식물 쓰레기는 재활용을 하지 못해 자연을 오염시켜요.

음식물 쓰레기로 퇴비와
동물들의 사료를 만들어요.



그림을 보고 우리가 할 일은 무엇일까요?

1.
2.



음식물 쓰레기를 어떻게 줄일까?

음식물 쓰레기를 어떻게 줄일 수 있을까? 우리가 집에서 할 수 있는 일들을 살펴보고 내가 할 수 있는 일을 생각해 보아요. 엄마와 시장을 보거나 냉장고 정리를 도와 드리면서 살펴보도록 해요.



“알뜰한 식사 준비 가족 건강 환경 보호”

꼭 지켜야 해요.	우리 집에서는 잘 지켜지나요?
• 필요한 식품만 구입해요.	• 필요한 목록을 적어 시장에 가고 있나요?
• 냉장고에 무엇이 들었는지, 온가족이 알아야 해요.	• 냉장고에는 내용물이 보이는 그릇을 사용하나요?
• 식사량에 맞추어 조금만 조리해요.	• 식사 후 남은 음식이 많지 않나요?
• 먹을 만큼 덜어서 먹고 남기지 않고 먹어요.	• 덜어서 먹는 습관이 되어 있나요?
• 음식물 쓰레기는 분리해서 따로 버려요.	• 가정용 음식물 쓰레기 통이 있나요?



냉장고 정리 방법

- ① 음식은 내용물이 보이는 봉지나 통을 이용해요.
- ② 구입한 날짜를 적어 뒹요.
- ③ 냉장고 밖에 남은 식품은 유통기한을 적어 붙여뒹요.
- ④ 냉장고는 1주일에 한 번 이상 청소해요.

엄마와 함께 해보세요.

냉장고도 깨끗해지고 환경도 깨끗해져요.
물론 돈도 절약되지요.

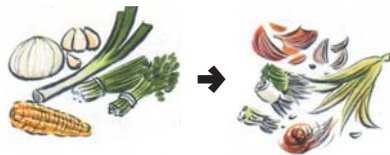
내가 집에서 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 할 수 있는 일을 적어 보세요.



재활용을 위해서는 분리수거가 중요해요

음식물 종량제 봉투나 수거통에 넣으면 안 되는 것들을 알아보아요.

채소류



쪽파 · 대파 · 미나리의 뿌리,
양파 · 마늘 · 생강 · 옥수수의 껍질

과일류



호두 · 땅콩 · 밤 · 파인애플의 껍질,
복숭아 · 감의 씨

육류



소 · 돼지 · 닭의 뼈와 털

어패류



조개 · 소라 · 게 등의 껍데기, 생선뼈

알

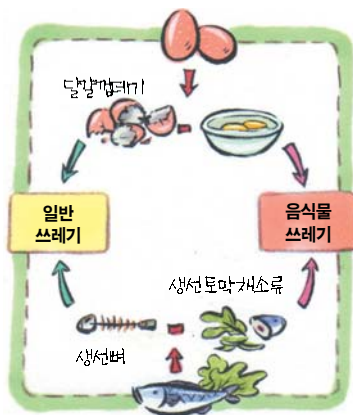


달걀 · 오리알의
껍데기

찌꺼기



각종 차류와 한약재의
찌꺼기



아우 복잡해, 하지만 꼭 지켜야지!



음식물 쓰레기를 줄이기 위한 노력들



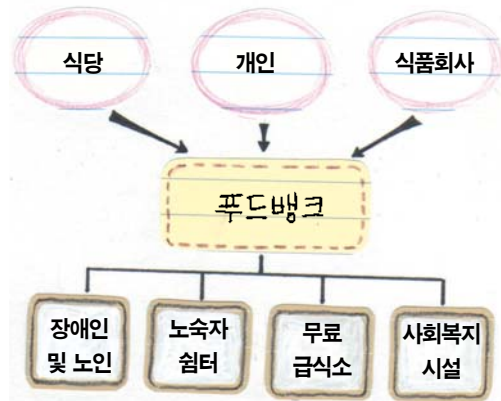
푸드뱅크와 빈그릇 희망운동



읽어보기

- 1 | 푸드뱅크와 빈그릇 희망 운동에 대해 읽어보아요.
- 2 | 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 다른 노력들도 찾아보고 발표해 보아요.

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



빈그릇 희망 운동은 음식물 쓰레기로 인한 환경 오염과 버려지는 음식으로 인한 경제적 낭비를 막아, 후손에게 깨끗한 환경을 물려주고 국가 경쟁력을 강화시켜 나아가자는 목적의 범국민 실천운동이에요. '나는 음식을 남기지 않겠어요.'라는 소박한 실천으로 환경을 살리고, 지구 저편의 굶주리는 이웃들을 살리는 '비움과 나눔'의 운동이에요.





<빈그릇 희망운동> 습관을 들이자



얼마 전 나는 엄마와 함께 절에 가서 밥을 먹게 되었다. 평소에 먹던 대로 밥 한 톨도 남김없이 깨끗이 먹어 치웠다.

그런데 근처에서 한 꼬마가 못 먹겠다고 투덜거리고 있었는데 옆에 계시던 스님께서 내 밥그릇을 가리키며, “저 형처럼 깨끗이 먹어야 한다. 남기지 않고 먹는 것을 <빈 그릇 희망 운동>이라고 하는데, 그렇게 해야 사람도 건강해지고 환경도 건강해진단다.” 라고 말씀하셨다.

칭찬을 들어 기분은 좋았지만 <빈 그릇 희망 운동>이 무엇인지 몰라 엄마께 여쭙어 보았더니 집에 가서 직접 확인해 보자고 하셨어요. 그래서 나는 집에 오자마자 컴퓨터를 켜고 <빈 그릇 희망 운동>에 대해 알아 보았다. <빈 그릇 운동>은 ‘에코붓다’라는 단체가 처음 시작한 운동으로 밥알을 한 톨도 남기지 않고 자신에게 주어진 모든 음식을 먹어서 음식물 쓰레기를 줄이고 결국엔 음식물 쓰레기를 없애는 것을 실천하는 운동이다.

나는 제일 먼저 학교의 쓰레기를 줄여야 한다고 생각했다. 학교에서는 영양 선생님께서 주시는 책임량을 먹지 못하고 버리는 아이들이 많은데 자신이 먹을 만큼만 덜게 하고 영양 선생님께서는 아이들이 너무 많이 먹는 음식들을 편식하는 것과 합쳐 만든 새로운 음식을 만들면 음식물 쓰레기도 줄일 수 있고 편식 습관도 고쳐 줄 수 있지 않을까?라는 생각도 해 보았다. 나는 어렸을 때부터 나도 모르게 빈 그릇 운동을 실천하고 있었다. 부모님께 처음 배운 식사 습관이 밥그릇에 밥알을 한 톨도 남기지 않는 것이었다. 처음에는 음식을 깨끗이 먹게 하는 부모님의 행동을 보고 ‘참 알뜰하시구나!’ 라고 생각했고 좀 귀찮기도 했었는데, 이런 습관이 내가 살고 있는 지구를 지키는 엄청난 일이라는 걸 알고 깜짝 놀랐다.

학교에 입학해서 급식을 먹으면서 나만 깨끗하게 먹으면 된다고 생각했기 때문에 음식물을 남기는 아이들을 보면서 별다른 느낌을 받지 못했다. 왜냐하면 이 일이 우리에게 이롭고 좋은 일이라는 것을, 지구를 지킬 수 있는 큰일이라는 것을 몰랐었기 때문이다. 그런데 오늘 이 글을 쓰고 나니 나 혼자만이 잘해서 되는 일이 아니란 걸 알았다. 나의 식사 습관, 즉 <빈 그릇 희망 운동>을 다른 친구들에게도 전파시켜야 하겠다고 결심했다. 오늘도 나는 식사시간에 지구를 지키는 큰 일을 하고 있다.

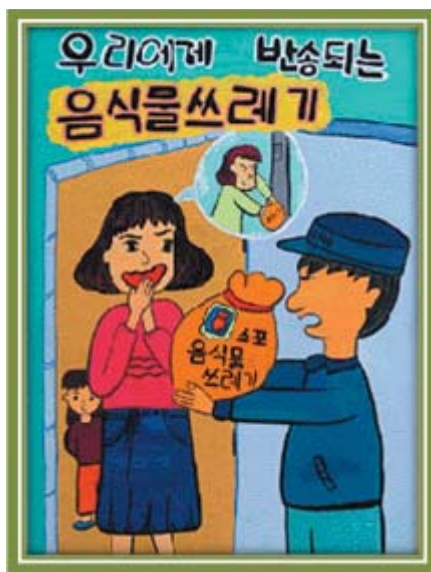
- 내손초등학교 6학년 이현석(음식문화개선 글짓기 최우수상 수상자) -

- 우리 친구의 글을 읽고 나의 생각을 발표해 보아요.
- ‘빈 그릇 희망 운동’에 참여해 보아요.



지구도 음식물 쓰레기처럼 버리시겠습니까?

음식물 쓰레기와 관련된 친구들의 작품을 감상해보고 음식물 쓰레기 줄이기 홍보 포스터나 표어를 만들어 보세요.



환경부 공모 음식물 쓰레기 포스터 우수 작품 중에서



만화로 그리는 음식물쓰레기 줄이기

음식물 쓰레기 줄이기 홍보 자료로 이용할 수 있도록 재미있게 만화로 그려 보세요.





삼행시를 지어요!

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

10

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 옆의 친구는 어떤지 표시해 보세요.

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



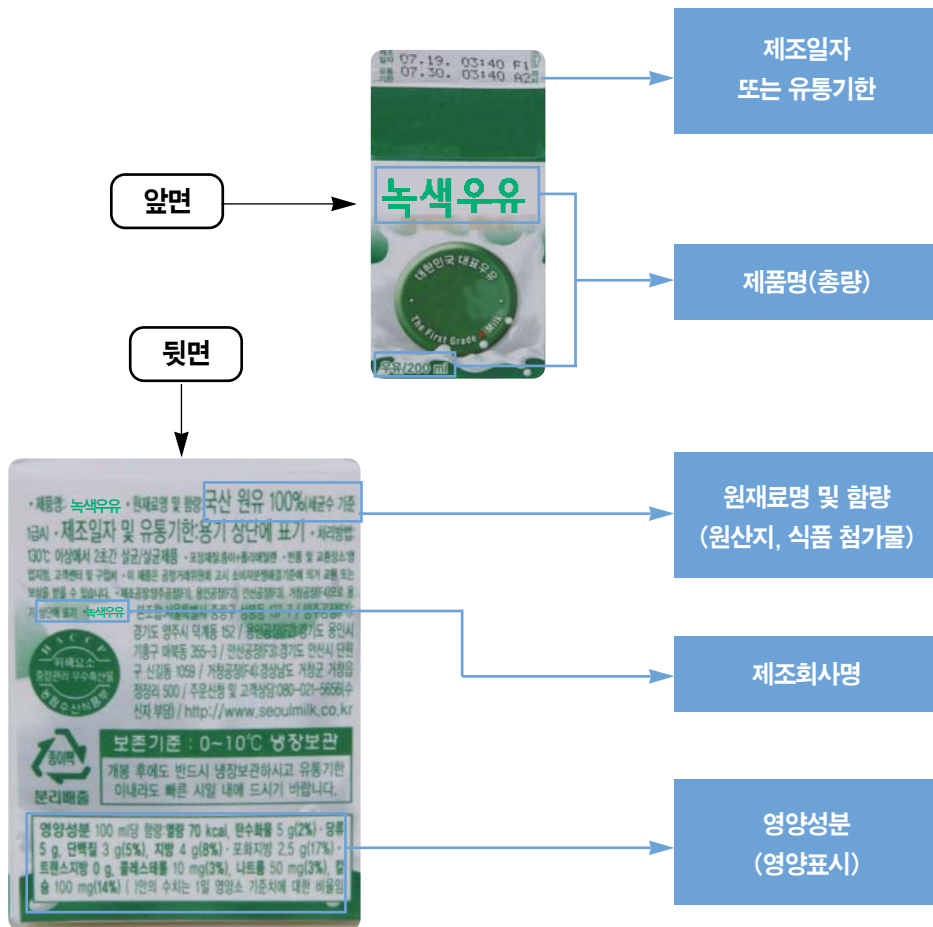
발표하기

식품을 고를 때 확인하는 내용을 발표해 보아요.



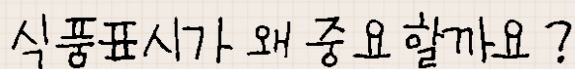
식품 포장지에는 무엇이 표시되어 있나요?

과자나 음료 등 식품의 포장지에는 무엇이 표시되어 있을까? 우리가 매일 마시는 우유를 살펴보세요.



<식품표시>란 무엇일까요?

식품표시란 식품의 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시하는 것으로 생산자는 소비자가 건전한 식생활을 할 수 있도록 정확한 구매정보를 제공하고, 소비자는 자신의 필요한 식품을 선택할 수 있도록 하는 소비자를 보호하는 제도예요. 일반적으로 앞면에는 제품명과 총량이 뒷면에는 원재료명과 원산지, 제조회사명, 영양성분 등이 표시되어 있어요.



유통기한은 기본사항이고 또 무엇을 확인할까?

*식품의 유형: 과자(유당치지제품) ●유통기한:후면표기일 기준 ●내용량:79g
 *원재료명 및 함량
 옥분 68%(수입산), 혼합식용유,팜유,레인유,
 말레이시아산) 60%, 해바라기유(수입산) 40%, 군옥수수맛
 향신료,복합천일염(신안군),우유,대두,천일염(신안군),해조칼슘,
 향신수소나트륨, ●성분 및 함량 군옥수수맛 32.5%,첨유, 팜유,레인유,
 말레이시아산, 옥분 및 기타 식품은 다음 곳에 보관해 주십시오. ●제품에 이상이 있을
 경우 구입처나 전국 각 지점 및 영업소, 또는 본사 고객센터에 문의해 주시기 바랍니다.
 ●제품은 공중개채유를 고지 소비지 분해해결기준에 의거
 포장 개봉 후 수 있습니다. ●고객상담지원 977-2580 소비자요구부 080-709-2580
 *포장재질:폴리에틸렌수 ●자원은 아름답게, 환경은 깨끗하게, ●제품의 신선함을
 유지하기 위하여 질소충전 포장을 하였습니다. ●부정·불량 식품
 신고는 국번없이 1399

	1회 제공량 및 1/3포기(30g) 총량 3회 제공량 (1포기, 79g)	%
열량	150 kcal	
탄수화물	19 g	6%
당류	1 g 미만	
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	5%

*영양성분 기준치 1일 영양성분기준치에 대한 비율

나트륨을 많이 먹으면
좋지 않다고 했는데...

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



식품표시를 자세히 살펴보면 건강해져요



우와! 식품 표시를 보니 공부가 되네!
가공된 우유 속에 들어 있는 식품첨가물은
딸기우유에는 딸기 맛향과 색소가, 바나나
우유 속에는 바나나 향이, 초코 우유 속에는
초코 향이 들어있어. 가공 우유에는 흰 우유에
없는 식품첨가물이 들어있구나.



식품을 선택할 때 식품표시를 확인하면 어떤 점이 좋을지 써 보아요.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



식품표시 사항을 조사해보자

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

제품명 :

앞 면	총 제공량	
	식품의 유형	
또 는 뒷 면	업소명 및 소재지	
	원재료명	
	영양 성분	열량
		나트륨
	보관 방법	

지낼 대탄생!

온 국민이 즐기는

소맥 가 선보이기
이전인 1984년

소하고 너무너무 바삭한
한국 **「원개비스킷」**으로
「녹색과자 오리지널」이
온 국민의 사랑으로
다시 태어났습니다!

자꾸자꾸
손이가요~

식바삭·고소한 「오리지널」

• 제품명: 녹색과자 오리지널 • 식품유형: 과자(유치과제품) • 녹색제과 주식회사 경남 양산시 산막동 511 • 직사광선 및 습기를 피해 진열하시고, 유통중 변질물은 구입상점 및 본사에서 항상 교환해 드립니다. • 본 제품은 소비자기본법에 의한 소비자분쟁해결기준에 의거 정당한 소비자 피해에 대해 보상해 드립니다. • 고객커뮤니케이션팀(수신자요금부담) 080-024-6060 • 휴지점은 고운마음, 안버리는 밝은마음 • 부정, 불량식품 신고는 국번없이 1399 • 유통기한: 축면표기일까지(연,월,일)

• 내포장재질: 폴리프로필렌 • 원재료명: 소맥분(밀·수입산), 백설탕, 소트닝(부분경화유, 대두), 혼합식용유, 정제팜유, 정제야자유, 부분경화유, 가당연유(우유), 참깨, 코코넛분말, 생크림, 정제소금, 산도조절제, 합성착향료(연유향), 효소제제, 베타카로틴

*이 제품은 계란을 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.

<http://www.lotteconl.co.kr>

영양성분

1회 제공량당 1봉 (44g)
총 2회 제공량 (88g)

1회 제공량당 함량	%영양소기준치	1회 제공량당 함량	%영양소기준치
열량 210kcal		지방 8g	16%
탄수화물 31g	9%	포화지방 4.1g	27%
당류 9g		트랜스지방 0g	
단백질 4g	7%	콜레스테롤 0mg	0%
		나트륨 130mg	7%

*%영양소기준치:
1일 영양소 기준치에 대한 비율

8 80 1062 248278



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(30 g) 총 약 3회 제공량 (1봉지, 90 g)		
1회 제공량당 함량 ★%영양소기준치		
열량	150 kcal	
탄수화물	19 g	6%
당류	1 g 미만	
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	5%
★%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율		

2

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

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



11

세계로 가는 전통음식



전통음식의 특징에 대해 알아보아요

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

그래서 옛날부터 우리나라 사람들은 더운 날에 먹는 음식, 추운 날에 먹는 음식이 다르고, 각 지역마다 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 | 멋과 맛을 중시



* 주식 : 밥이나 국수와 같이 끼니에 주로 먹는 음식

* 부식 : 밥을 제외한 반찬과 국 또는 찌개



전통음식의 우수성에 대해 알아보아요

밥, 국, 반찬의 상차림

여러 가지 식품을 먹을 수 있어
다양한 영양소를 섭취해요.



튀김보다는 조림, 찜

건강에 좋은 조리 방법으로
음식을 만들어요.



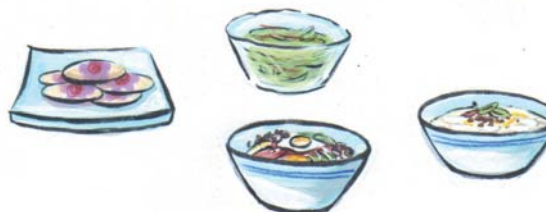
채소와 고기를 적당히 이용

채소와 고기를 알맞게 조리하여
영양적으로 우수해요.



봄, 여름, 가을, 겨울 음식

계절음식으로
좋은 영양소를 섭취해요.



김치, 된장은 발효음식

김치, 된장, 고추장은 발효음식으로
적당히 먹으면 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 전통 상차림을 만들어보아요

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



흰밥



잡곡밥



비빔밥



떡국



된장찌개



시금치국



미역국



무맑은장국



쇠갈비찜



생선구이



낙지볶음



양지머리편육



육원전(고기원자전)



화양적



버섯볶음



시금치나물



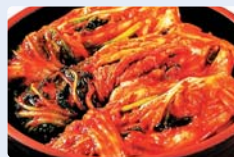
오이선



도토리묵채소무침



마늘장아찌



배추김치



오이소박이



백김치

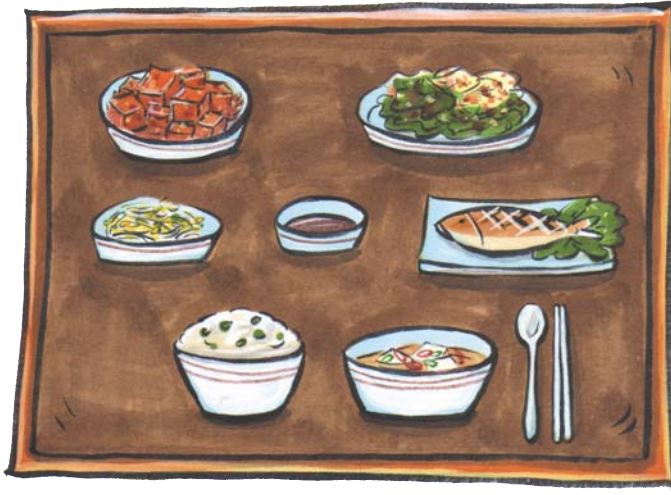


송편



경단

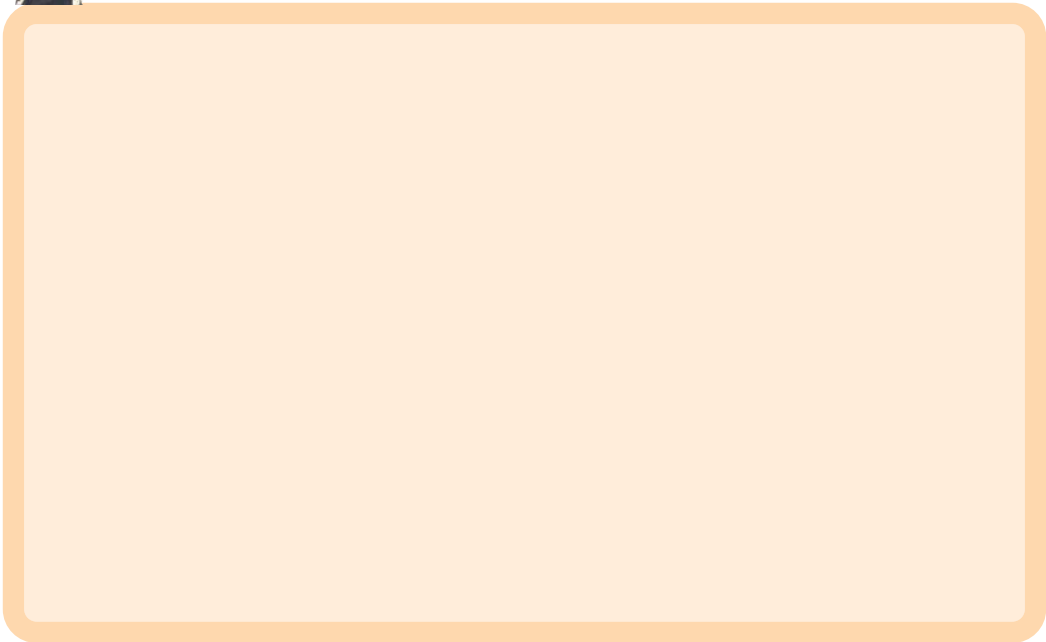
[전통상차림 예시]



식단 : 콩밥, 두부된장국,
생선구이, 콩나물무침,
얼갈이배추무침, 깍두기



색연필을 이용하여 아래에 전통 상차림을 꾸며보아요.

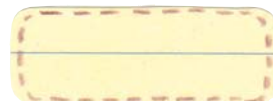


식단



학교 급식을 돋보기로 살펴보아요

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





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

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



떡국



재료

가래떡 200g, 쇠고기(양지머리) 60g, 달걀 ½개, 파 4g, 다진 파 20g, 다진 마늘 20g, 물 2.5컵, 진간장 적당량, 후춧가루 적당량, 참기름 적당량, 소금 적당량



만드는 방법

- ① 0.2cm 두께로 떡을 어슷하게 썰어줘요.
- ② 쇠고기는 채 썰어서 진간장, 다진 파, 다진 마늘, 후춧가루, 참기름으로 양념하여 볶고, 물을 넣어 끓이면서 간장, 소금으로 간을 맞춰요.
- ③ 준비한 떡을 찬물에 행군 뒤 국이 끓으면 넣어 5~10분간 더 끓여요.
- ④ 떡이 떠오르면 채 썬 파를 넣고, 달걀을 풀어 넣어요.
- ⑤ 달걀이 떠오르면 간장, 후춧가루와 함께 떡국을 그릇에 담아내요.



떡을 맛있게

- 떡을 너무 오래 끓이면 떡이 불어 맛이 없고 국물이 맑지 않게 되요.
- 사골국물로 끓여도 좋고, 달걀은 얇게 부쳐 썰어서 사용할 수도 있어요.
- 구운 김을 잘게 부수어 떡국에 뿌려 먹어도 좋아요.



소감쓰기



시금치국



재료

시금치 50g, 쇠고기 20g(양념 - 소금, 마늘, 참기름, 후춧가루), 된장, 고추장, 파, 마늘 다진 것



만드는 방법

- ① 시금치를 깨끗이 다듬어 씻은 다음 소금을 조금 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐내요.
- ② 쇠고기를 가늘게 썬 다음 소금, 마늘, 참기름, 후춧가루 등으로 양념을 해놓고 냄비에 볶아줘요.
- ③ 고기가 대략 익으면 물을 붓고 된장과 고추장을 풀어 넣어요(된장:고추장=3:1).
- ④ 국물을 충분히 끓인 다음 데친 시금치를 넣고 파, 마늘 다진 것을 다 넣어 한번 더 끓여요.
- ⑤ 간이 안 맞을 경우 간장이나 소금을 이용해 간을 맞춰요.
- ⑥ 그릇에 보기 좋게 담아서 내요.



더욱 맛있게

- 맵게 먹고 싶을 경우 고추장을 된장보다 더 많이 넣어도 되요.
- 된장의 양은 기호에 따라 조절해요.



노감쓰기



궁중떡볶이



재료

가래떡 썬 것 180g, 쇠고기 40g, 표고버섯 12g, 달걀 1개, 미나리 40g, 당근 50g, 진간장, 마늘, 파, 설탕, 깨소금, 후춧가루, 참기름
적당량



만드는 방법

- ① 썰어진 가래떡을 물에 씻어 뒹요.
- ② 표고와 석이버섯은 물에 놓은 다음 깨끗이 손질하여 모양을 내서 썰어 놓아요.
- ③ 미나리를 흐르는 물에 깨끗이 씻고 적당한 크기로 잘라요.
- ④ 당근도 씻은 다음 채를 썰어 뒹요.
- ⑤ 달걀은 지단을 부쳐 모양을 내서 잘라요.
- ⑥ 고기를 양념하여 냄비에 넣어 먼저 볶은 다음 떡을 넣어 같이 볶아요.
- ⑦ ⑥에 진간장, 마늘, 파, 설탕, 깨, 후추, 참기름을 조금씩 더 넣어 양념을 해요.
- ⑧ 물을 조금 넣은 다음 떡이 익을 때까지 익혀요.
- ⑨ 떡이 거의 다 익으면 표고버섯, 당근을 넣고, 마지막에 미나리를 넣어요.
- ⑩ 그릇에 예쁘게 담고 모양을 낸 지단을 위에 올려 장식해요.



더욱 맛있게

- 떡이 서로 붙을 수 있으므로 그 때에는 참기름을 조금 발라요.
- 국물이 너무 많으면 맛이 싱거워지므로 주의해요.



노감쓰기



깍두기



재료

무 1.5Kg(한개+반개), 소금 18g, 설탕6g

양념 : 고춧가루 42g(6큰술), 새우젓 60g, 다진 마늘 24g, 다진 생강 8g, 쪽파 100g, 미나리 100g, 소금 6g



만드는 방법

- ① 무는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고, 가로 · 세로 · 높이 2.5cm 정도의 정육면체로 썰어 뒹요.
- ② 썰어 놓은 무에 소금과 설탕을 넣어, 약 1시간 절인 후 물기를 빼요.
- ③ 쪽파와 미나리는 다듬어 씻은 뒤, 길이 3cm 정도로 썰어 뒹요.
- ④ 새우젓은 곱게 다져요.
- ⑤ 절여진 무에 고춧가루를 넣고 고루 버무려 빨갛게 물들인 후, 새우젓과 마늘, 생강을 넣어 잘 버무려요.
- ⑥ ⑤에 쪽파와 미나리를 넣어 가볍게 버무린 다음, 소금 간을 해요.
- ⑦ 김치통에 담고 꼭꼭 눌러 놓아요.



더욱 맛있게

- 가을무는 무 자체가 단맛이 있으므로, 설탕을 넣지 않고, 봄 무에만 넣어요.
- 금방 먹을 깍두기에 굴을 넣고 담그면, 국물이 시원하고 맛있어요.



노감쓰기



송편



재료

반죽 : 쌀가루 200g, 소금 2g, 물 120g, (쫄가루 약간)

소 : 통깨 50g, 꿀 10g, 설탕 13g, 소금 0.5g

찌낸 떡 : 참기름 15g



만드는 방법

- ① 쌀가루에 물을 넣고 오래 주물러 반죽을 준비해요.
- ② 통깨는 반 정도 빵아 꿀과 설탕, 소금을 넣고 고루 섞어줘요.
- ③ 멥쌀반죽을 15~16g씩 떼어, 소를 넣고 오므려서 예쁘게 모양을 내요.
- ④ 찜솥에 물을 붓고 센불에서 김이 나기 시작하면 송편을 가지런히 놓고 약 20분간 찌요.
- ⑤ 다 찌진 떡은 꺼내어 물에 재빨리 행군 뒤 물기를 뺀 다음 참기름을 발라요.
- ⑥ 접시에 모양을 내어 예쁘게 담아내요.



더욱 맛있게

- 송편 반죽은 마르지 않도록 젖은 면보로 덮어 놓고 빻어요.
- 송편의 소는 검은콩, 녹두, 밤, 대추, 고구마 등을 사용하기도 해요.
- 반죽할 때 쫄가루, 오미자, 치자를 넣으면 예쁜 색상의 송편을 만들 수 있어요.



노감쓰기

참고자료 : 아름다운 한국음식 100선, 질시루, 한국전통음식연구소 저

손씻기로 건강을 지켜요



손씻기! 왜 중요할까요?

손을 씻으려고 욕실로 간 소영이는 손에 물만 묻히고 돌아서는 동생을 보았어요.

“다 씻었니?” “응.”

대충 물만 묻히고 가는 동생에게 소영이는 손에 얼마나 많은 세균이 있는지 얘기해주었어요.

“우리 손에는 식중독과 독감, 전염병을 옮기는 세균과 바이러스가 엄청 많아. 깨끗하게 잘 씻지 않고 식사를 하면 배도 아프고, 열도 나고 많이 아프게 된단다. 또 다른 사람들에게도 세균을 옮기게 돼.”

“나 손 씻었는데?”

“그렇게 씻으면 세균이 그대로 있어.”

“그럼 어떻게 씻어야 해?”

“먼저 손을 물에 적시고, 비누를 손에 묻힌 다음 거품을 내서 철저히 씻어야 손에 있는 나쁜 세균이 모두 없어지는 거야.”

“그런데 누나, 손을 그렇게 꼼꼼하게 씻어야 돼?”

“응, 물로 대충 씻으면 세균이 다 씻기지 않아. 남아있는 세균은 엄청난 속도로 늘어나서 1마리가 1시간 후면 64마리가 돼.”

“그럼 우리 손에는 세균이 얼마나 있어?”

“한쪽 손에만 6만마리 정도의 세균이 있어. 그래서 비누로 골고루 문지르고 난 후 흐르는 물로 행군 다음 깨끗한 수건으로 닦아야 하는 거야. 그리고 위생 물수건이나 위생 물티슈를 사용할 경우에는 최대한 손 전체를 골고루 1분 이상 닦아야 된단다.”

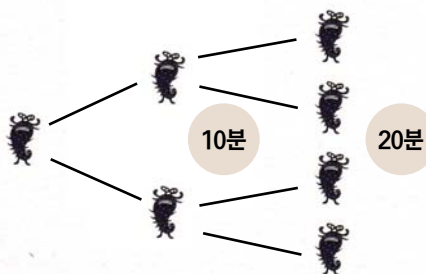
“고마워 누나. 누나 때문에 오늘 점심은 맛있게 먹겠어.”





손씻기로 질병을 예방해요

한 마리의 세균이 10분에 한번씩 분열할 경우 20분 후에는 네 마리



한 시간 후에는 64마리, 두 시간 후에는 4,096마리, 세 시간 후에는 260,000마리



게다가 깨끗해보이는 사람의 손에도 한 쪽에만 6만 마리 정도의 세균이 붙어 있기 때문에



장시간 손을 씻지 않았을 때 세균의 숫자는 어마어마하게 많아져요.



손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄이게 되면, 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요.





손씻기로 질병을 예방해요

< 모둠별 실험학습지 >

○○초등학교 학년: 반: 조:

1. 손씻기 종류에 체크하세요.

위생 물수건, 위생 물티슈, 물 세척, 비누 세척, 손 소독제

2. 손씻기를 한 후 형광시약이 남아있는 부분은 어디인가요?



3. 느낀점



손씻는 방법에 따라 효과가 달라요



출처 - 범국민 손씻기 운동본부(<http://www.handwashing.or.kr>) / 손씻기 방법 및 효과

	손씻기의 종류	세균 감소 효과
① 어떻게 씻을까?	위생 물티슈	50%
	위생 물수건	81%
	물 세척	93%
	비누 세척	99%
	손 소독제	98%
② 얼마동안 씻을까?	15초 씻은 경우	90%
	30초 씻은 경우	99~99.9%
③ 어떤 물로 씻을까?	고여 있는 물에 씻은 경우(찬물)	65%
	고여 있는 물에 씻은 경우(따뜻한 물)	85%
	흐르는 물에 씻은 경우	95%
	비눗물에 씻은 경우	98%

출처 - 식품의약품안전청 / 손 씻는 방법에 따른 세균제거 효과



손! 깨끗하게 씻어요



1. 흐르는 물에 손을 적셔요.



2. 비누를 묻혀서 거품을 충분히 내요.



3. 손가락을 깎지 끼고 비벼요.



4. 손등과 손바닥을 문질러요.



5. 모든 손가락을 돌려 닦아요.



6. 손톱으로 문질러요.



7. 흐르는 물로 충분히 행궤요.



8. 종이 타월로 손의 물기를 닦아요.



9. 종이 타월로 수도꼭지를 잡궤요.



재미있는 OX퀴즈

1. 밥 먹기 전에 손을 꼭 씻어야 한다. ()
2. 손을 깨끗하게 씻으면 감기에 덜 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. ()

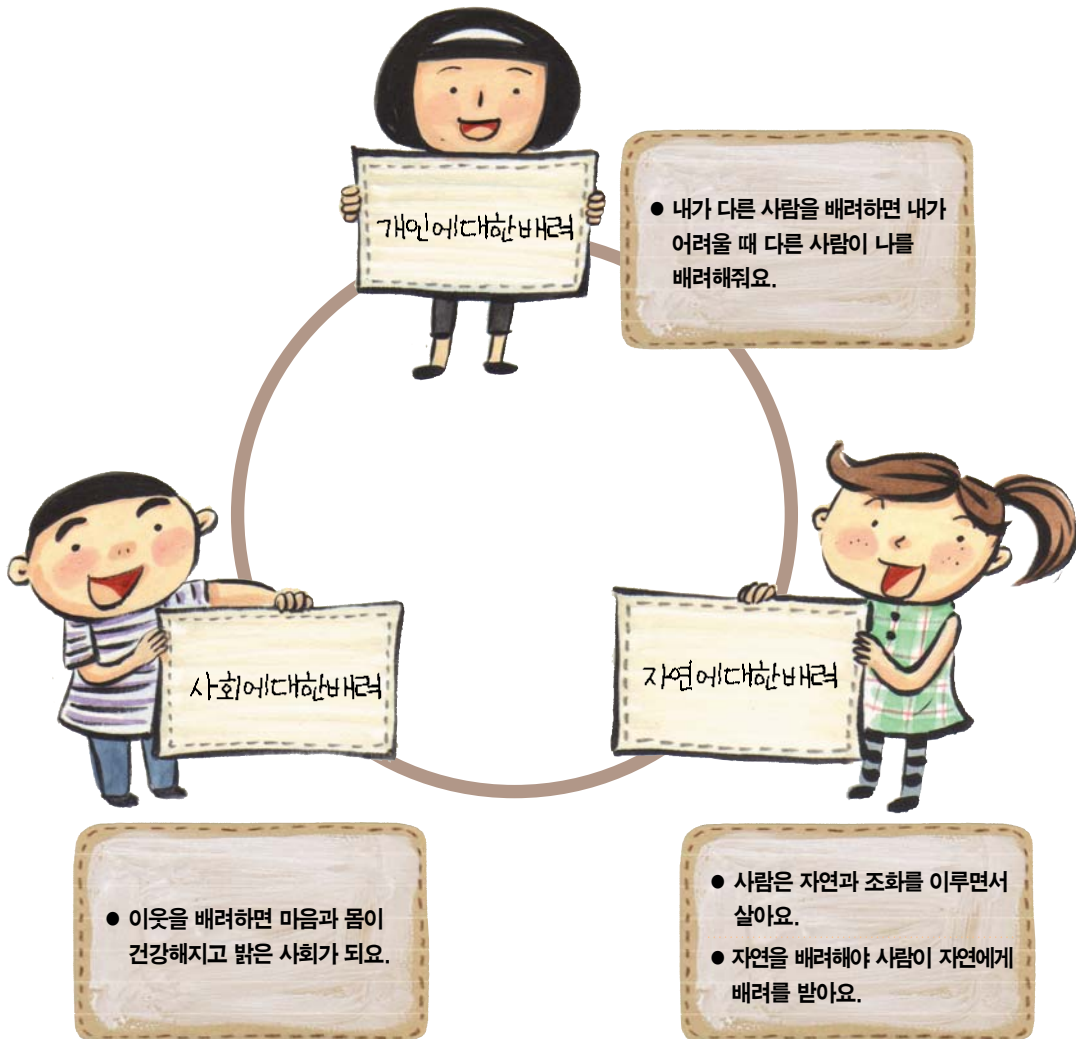


14

배려하는 마음을 가져요



배려에는 어떤 것들이 있을까요?





배려를 실천해요



우리에게 맛있는 음식을 만들어주시는
어머님께 대한 감사하기



가족과 함께 음식을 만들면서 정을
나누기



이웃과 음식 나누어 먹기



학급 친구들을 위해 급식을 하는 친구에
대해 감사하기



밥을 먹기 전에 쌀과 채소를 재배하신
농부아저씨, 아주머니에게 감사하기



쌀과 채소에 많은 양분을 주는 땅과
하늘 등의 자연에 감사하기



배려란 누군가를 보살피 준다는 의미를 가지고 있어요. 우리가 식생활과 관련해서 할 수 있는 배려가 무엇이 있는지 말해볼까요?



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



명절날 부모님들께서 명절 음식을 만들때 간대한 심부름도 하고 음식도 함께 만들어요.



우리 식탁에 올라오는 많은 음식들을 만들어주신 농부아저씨, 아주머니는 물론이고 운반해주신 기사아저씨 등 모든 분들께 감사해야 해요.



남을 배려하면 나도 배려를 받아요



음식을 만드신 엄마에게 감사하면



농부아저씨에게 감사하면



식품을 만드시는 분께 감사하면





우리나라의 식사예절

우리나라에서는 전통적으로 음식을 다 먹지 못해도 한상 가득히 차려내는 것을 미덕이라고 생각했어요. 하지만 앞으로는 먹을 만큼의 음식만 차려서 음식물 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.' 먹은 후에는 '잘 먹었습니다.' 라고 인사를 해요.



2. 웃어른이 수저를 드신 다음에 따라서 들어요.



3. 음식을 남기지 않아요.



4. 그릇 위에 수저를 걸쳐놓지 않아요.



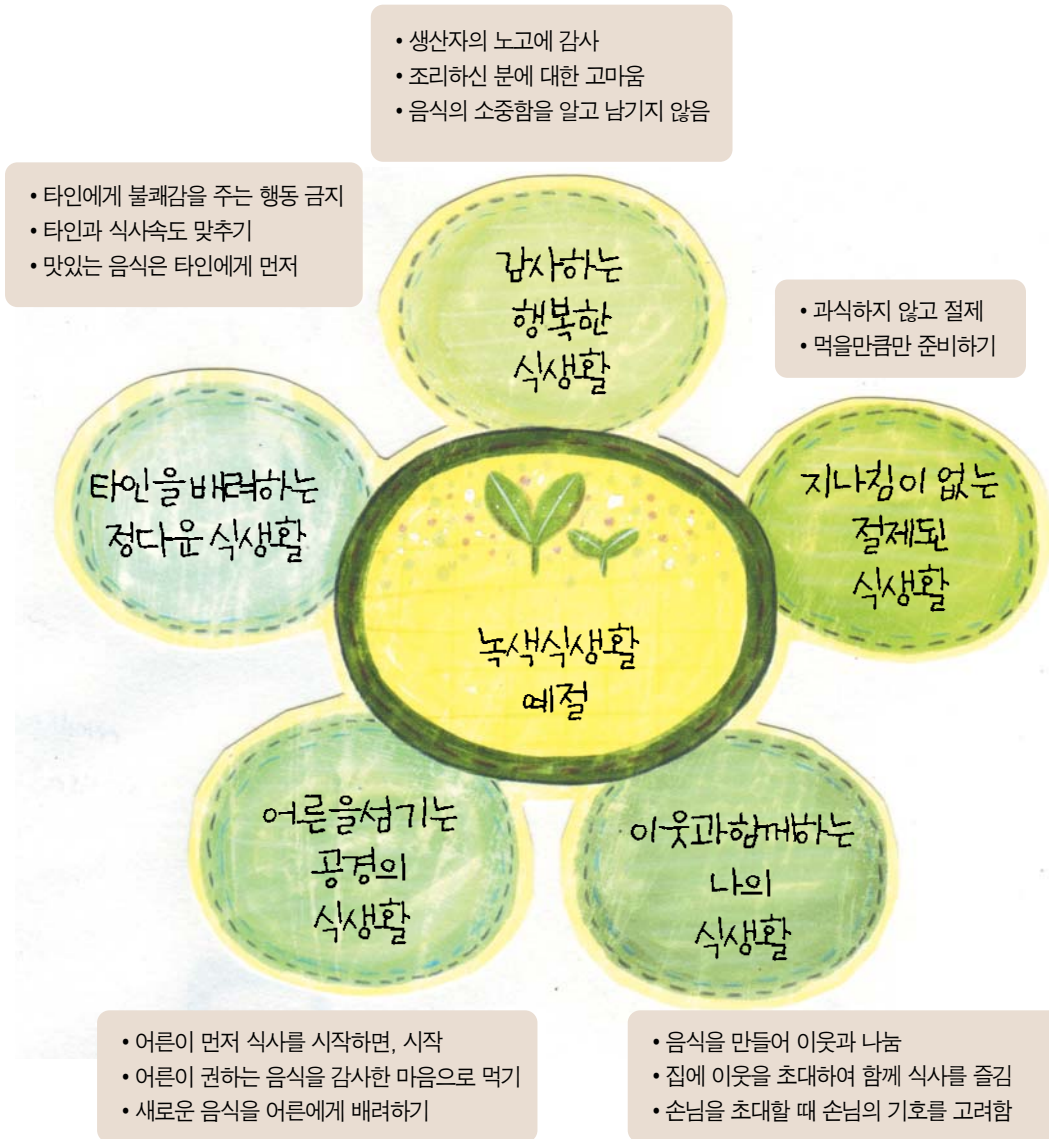
5. 식사 도중 기침은 입을 가리고 하고, 뻐나 가시는 옆 사람이 보이지 않게 조용히 휴지에 싸서 버려요.



6. 상 위에서 젓가락을 맞추는 소리나 음식을 먹는 소리를 크게 내지 않아요.



은서는 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.



해보기

세계 여러 나라 사람들이 함께 지켜가야 하는 녹색식생활 예절에 대해 생각해봐요.



재미있는 학습활동

나의 식사에절 습관은 어떤가요?

식 사 예 절	예 ○	가끔 △	아니오 ×
▶ 식사하기 전에는			
1. 식사 전 반드시 손을 씻는다.			
2. 급식시간에 조용히 차례를 지킨다.			
3. 어른이 먼저 수저를 든 다음에 아랫사람이 들도록 한다.			
4. 허리를 곧게 펴고 상에 다가앉아 바른자세로 식사한다.			
5. 잘 먹겠습니다 라고 인사한다.			
▶ 식사 중에는			
1. 음식을 소중히 여기고 감사하는 마음으로 먹는다.			
2. 음식을 골고루 맛있게 먹는다.			
3. 숟가락과 젓가락을 한손에 들지 않는다.			
4. 숟가락이나 젓가락을 그릇에 걸쳐놓지 않는다.			
5. 국은 그릇째 들고 마시지 않는다.			
6. 음식을 먹을 때 입안의 음식이 보이지 않게 한다.			
7. 음식을 씹을 때 소리를 내지 않는다.			
8. 수저로 반찬을 뒤적거리거나 양념을 떨어내지 않는다.			
9. 여럿이 함께 먹는 음식은 각자 접시에 덜어먹는다.			
10. 초간장이나 초고추장 같은 양념은 접시에 덜어서 찍어 먹는다.			
11. 음식을 먹는 도중에 뼈나 생선의 가시 등 넘길 수 없는 것은 옆 사람에게 보이지 않도록 종이에 싸서 버린다.			
12. 식사 중에 기침이나 재채기가 나오면, 얼굴을 옆으로 돌리고 손이나 손수건으로 입을 가려서 다른 사람에게 실례가 되지 않게 한다.			
13. 다른 사람들과 먹는 속도를 맞춘다.			
14. 웃어른이 수저를 내린 다음에 따라서 내려놓도록 한다.			
15. 음식을 되도록 남기지 않는다.			
▶ 식사 후에는			
1. 음식을 다 먹은 후 수저를 처음 위치에 가지런히 놓는다.			
2. 식사를 마친 뒤에는 주변을 정리한다.			
3. 음식을 다 먹은 후 잘 먹었습니다 라고 인사한다.			
4. 식탁 정리나 설거지를 돕는다.			
5. 이를 닦는다.			

평가해보세요

- 표 21개 이상
- 표 11~20개
- 표 10개 이하

좋은 식사에절 습관을 가지고 있어요.

좀 더 노력하면 좋은 식사에절 습관을 가질 수 있어요.

음식을 먹을 때 예절을 생각하는 습관을 가지도록 해야할 것 같아요.



다른 나라의 식사예절

녹색식생활을 실천하기 위해 서양의 식생활 문화에 대해 알아보고, 세계 사람들과 함께 어울려 아름답고 푸른 지구를 지켜나가야 해요. 아래의 글은 얼마 전 소영이 할아버지의 칠순잔치를 하였을 때 외국에서 일을 하고 계신 삼촌이 할아버지의 칠순잔치에 오지 못하시고, 소영이에게 보낸 편지의 내용이에요.

소영이 보아라.

한국을 떠난 지 벌써 6개월이 넘었구나.

할아버지 칠순잔치에는 꼭 가야하는데, 여기 일이 바빠 미처 시간을 내지 못했단다. 이곳에서는 여러 나라 사람들과 함께 일을 해야 하기 때문에 힘들단다.

그들과 함께 생활하고 그들의 문화를 이해해야 하는데 어려움이 많구나. 하지만 항상 그들과 식사하면서 그들의 문화를 이해하려고 노력하고 있단다. 세계는 하나라는 것을 실감하면서 많은 사람들과 친해지고 도움도 받고 있단다.

음식이라는 게 낯선 사람들과 친하게 지낼 수 있게 해주는 묘한 매력을 갖고 있더구나. 함께 식사하면서 그들의 문화도 배우고, 우리 음식 문화의 우수성도 알리고 있단다. 그들의 문화를 이해하고 예절을 갖추어 대해 주니 삼촌의 인기가 매우 높단다.

환경 오염으로부터 아름다운 녹색 지구를 지켜나가기 위해서는 다른 나라의 문화를 이해하고, 좋은 점은 받아들여 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 되겠지?

삼촌을 대신해서 할아버지께 맛있는 음식 챙겨드리는 것 잊지 말아야 한다.

그리고 열심히 공부하고, 건강 잃지 않도록 하여라.

또 연락하마.

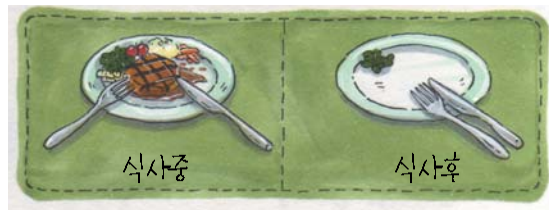
2010년 ○ 월 ○ 일

미국에서 삼촌이

삼촌의 편지를 받고, 소영이는 선생님께 서양 음식을 먹는 방법에 대해 여쭙어 보았어요. 선생님께서는 서양 음식을 먹는 방법과 식사예절에 대해서 자세하게 말씀해 주셨어요.

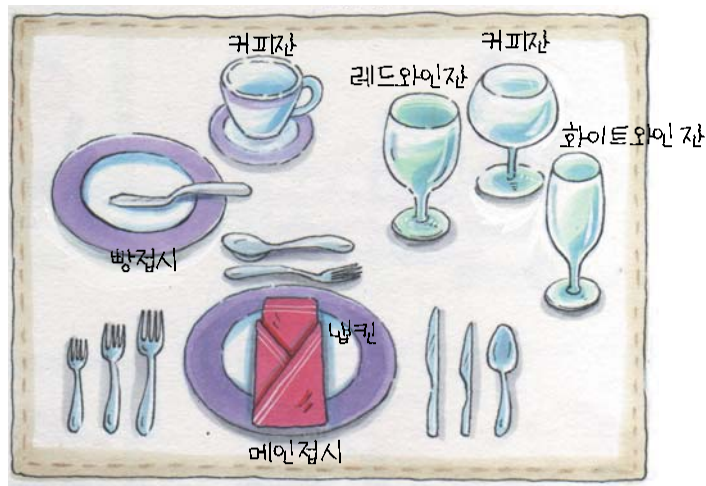
“서양에서는 우리가 잘 알고 있는 포크와 나이프를 사용해서 식사해요. 많은 포크와 나이프가 있는데 바깥쪽부터 사용하면 되요. 식사 중일 때는 포크와 나이프를 양쪽에 걸쳐놓고 식사를 마쳤을 때는 한쪽으로 모아주면 되요.”

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 기뻐어요. 양식을 예의바르게 먹기 위해 우선 포크와 나이프를 사용하는 방법을 연습해야겠다는 생각도 하였어요. 또한 빵은 왼쪽에 두고 물은 오른쪽에 두는 등 양식의 상차림에 대해서도 관심을 갖게 되었어요.



서양식 정찬 상차림

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

서양의 식사예절

의자 등받이에 기대지 않으며, 상체를 지나치게 앞으로 구부려 먹지 않아요.



포크와 나이프는 요리가 나올 때마다 바깥쪽부터 좌우 한 개씩을 사용해요.



빵은 식사 중간에 손으로 먹어요.



다른 사람들과 식사속도를 맞추면서 먹어요.



이야기에 동참하여 분위기를 맞춰주어야 해요.



음식을 입에 넣고 이야기하지 않아요.



핑거볼이 나올 때는 손가락을 서너 개 물에 담갔다가 냅킨으로 닦아요.



핑거볼에는 양손을 넣지 않아요.



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

“선생님, 우리와 가까운 일본이나 중국을 여행해보고 싶는데요, 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 알아볼까요?”



일본의 식사예절

1. 식사 전후에 꼭 인사를 해요.



2. 그릇을 손에 들고, 젓가락만으로 먹어요.



3. 국물 요리를 먹을 때 그릇을 입 가까이로 가져가 젓가락으로 쓸어 넣듯 먹어요.



4. 먹을 때 소리를 내지 않고, 단정한 자세로 먹어요.



중국의 식사예절

음식은 한 번에 더는 양을 적게 하여 개인접시에 담는다.
몇 차례 덜어도 상관없어요.



젓가락을 사용하여 음식을 먹고, 수탕을 먹을 때는 숟가락을 사용하고, 다 쓴 후에는 얹어 놓아요.



밥이나 면류, 탕류를 먹을 때 고개를 숙이지 않으며, 필요할 때는 그릇을 받쳐 들고 먹어요.



즐거운 분위기에서 식사를 하며, 끝까지 맛있게 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.



재미있는 학습정리

지구를 살리기 위한 녹색식생활 예절을 주제로 생각나무를 만들어보아요.

먹을만큼만 주문하기
음식 남기지 않기
남은 음식 싸가지고 오기



부록



신나는 농촌 체험 1박 2일



농촌 체험 마을 정보!

농촌 체험가기전 미리알고 가면 더 재미있어요.

- 가족들과의 농촌 체험 장소를 스스로 결정해 보세요.
- 체험 장소의 홈페이지를 검색해 봐요.
- 농촌 체험 관련 홈페이지를 검색해 보세요!



신나는 농촌 체험 워크북을 다운로드 할 수 있고 체험 학습을 위한 사전 교육을 받을 수 있어요.

〈오라차차〉 농수산식품 교수학습지원센터 홈페이지



1박 2일 농촌 체험 준비물

- 작업복, 긴 소매옷, 여분 양말, 비옷, 장화, 모자
- 필기 도구, 비닐 봉지
- 치약, 칫솔, 수건, 휴지, 섀 크림



사진으로 살펴보는 농촌체험

하루 농촌 체험을 경험해 본 어린이들은 1박 2일에 도전해 보세요.
더 즐겁고 소중한 경험을 많이 하게 되요.



채소따기



모심기 체험



젖짜기 체험



고추심기



감자캐기



치즈만들기 체험



전통음식 요리 체험



전통 놀이 체험



소먹이주기 체험

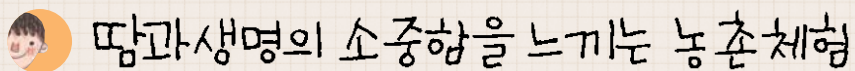


농촌 체험 1박2일 일정표

농촌 체험 1박 2일 일정을 봄, 여름, 가을, 겨울 계절에 따라 체험하는 장소에 따라 다양하게 운영되고 있어요. 체험을 다녀온 정우의 설명을 들어볼까요?



구분	시간	체험 내용
첫 날	오전	시간대별로 설명을 해줄게. 나는 부모님과 함께 자기용으로 갔었거든. 다른 아이들도 많이 왔더라. 마을에 도착 후 숙소를 정해주면 방에 가서 짐을 풀고 나와 농부 아저씨들과 인사를 하게 되란다. 농부 아저씨들은 마을과 체험 내용을 대략적으로 소개해 주시지. 그리고 나면 점심시간으로 야외 마루에서 시골밥상처럼 먹는단다. 보리밥에 호박을 넣은 된장찌개, 맛있는 나물을 넣고 고추장에 비벼 먹었어. 지금 생각해도 침이 넘어가. 정말 맛있게 먹었어.
	오후	오후에는 다양한 체험활동이 있어. 우리는 모삼기 체험을 했는데 미끌미끌 거리는 논바닥이 아직도 생생해. 줄을 맞추어 모를 심었는데 나중에 보니 씨뿔뿔한 거였지. 내가 심은 모가 잘 자라는지 걱정되더라구. 가을에 꼭 와봐야겠어. 논에서 돌아올 때는 소달구지를 타고 돌아왔단다. 적은 옷을 갈아입고 들뜬에서 곤충잡기를 했지. 나는 몇 마리 잡지는 못했지만 작은 곤충들은 관찰 후 돌려보내 주었다. 잘한 거 같아. 그 다음에는 비닐하우스에서 채소 따기 체험을 했어. 상추와 샷샷을 따는 거였어. 저녁에는 고기를 구워 우리가 딴 채소로 맛있게 싸서 먹었다.
	밤	저녁을 먹고 날이 어두워지자 마당에 아저씨들이 모닥불을 피워주셨어. 우리는 둘러앉아 장가량도 하고 노래도 부르고 재미있는 시간을 보냈지. 시골에서의 첫 낚시는 잊지 못할 거야.
둘째 날	오전	아침에 일찍 일어나 마을길을 산책했는데 공기가 너무 맑고 좋은 거야. 가슴이 시원하더라고. 마을 이곳저곳도 구경했어. 아침을 먹고 활쏘기, 제기차기 등 전통놀이를 했는데 컴퓨터 게임보다 더 재미있더라. 전통놀이 후에는 찰싹떡 만들기를 했는데 직접 만들어보니 더 맛있었어. 정식을 맛있게 먹고 집으로 갈 준비를 했지. 너무 아쉬워서 2박3일로 올 걸 후회가 되었어.



친구의 농촌 체험 수기를 읽어보아요.

연꽃마을에서 했던 활동들이 너무 재미있었습니다. 그 중에서도 모내기할 때가 가장 즐거웠던 것 같습니다. 하지만 모내기를 할 때 밭에 진흙과 돌이 밟히는 건 다가웠습니다. 이렇게 아픈데도 농부 아저씨들이 열심히 일하시는 걸 생각하니 앞으로는 밥을 남기지 말아야겠다고 생각했습니다. 예전엔 밥에는 농부 아저씨의 피와 땀이 섞여 있다는 소리를 듣고 무슨 소리인지 이해하지 못하였는데 이제 이해할 수 있을 것 같습니다. 이번에 한 체험은 저에게 도움이 많이 되었고 또 이런 체험이 있었으면 좋겠습니다. 이번 체험은 평생 잊지 못할 것 같습니다.



-온곡초등학교 5-2 김성윤<오라차차 홈페이지 농촌 체험 수기 중에서> -

농촌 체험을 다녀온 느낌을 적어보세요

This image shows a single, blank page from a vintage-style notebook. The paper has a warm, cream-colored or light beige tone. It features horizontal ruling lines in a pale yellow or gold color, spaced evenly down the page. The edges of the page are slightly rounded, particularly at the corners. A thin, dark brown border, possibly representing a binding or a decorative frame, runs along the perimeter of the page. There is no handwriting or printed text on the page.

환경·건강·배려를 실천하는

녹색식생활

초등학교
4~6학년

길라잡이

발행일	2010년 9월 30일
발행	농림수산식품부 식품산업정책과
기획	(사)식생활교육국민네트워크 (홈페이지 www.greentable.or.kr 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)
삽화	이민경
편집, 인쇄	교학사

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