

수확



수확

차 시 14 잎채소 수확

- >>> 잎채소 관찰하기
- 잎채소에 따른 수확방법 알아보기
- 잎채소 수확하기

차 시 15 열매채소 수확 - 옥수수

- >>> 열매채소 종류알기
- 옥수수 수확하기
- 옥수수 구조 알아보기
- 옥수수 알의 개수 맞혀보기

차 시 16 추수하기(벼 수확하기)

- >>> 벼의 수확시기 알아보기
- 벼베기
- 벼 탈곡하기

차 시 17 텃밭농산물로 건강한 간식 만들기

- >>> 몸에 좋은 건강한 간식 알아보기
- 텃밭 농산물로 건강한 간식 만들어 보기

차 시 18 전통음식

- >>> 우리나라 전통음식의 종류 알아보기
- 우리나라 전통음식의 특징과 우수성 알아보기
- 전통식생활에서 배우는 식사예절 알아보기



활동 주제 : 잎채소의 종류를 알고 수확하기

활동 목표 : 잎채소의 종류에 따라 올바른 방법으로 수확 할 수 있다.

준비물 : 수확 바구니, 가위, 장갑

단 계	수업의 흐름	교수·학습 활동	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발 활동목표 확인	◆ 경험 이야기하기 ▶ 내가 키운 채소의 맛은 어떨까? ◆ 활동목표 확인하기 ▶ 잎채소의 종류에 따라 올바른 방법으로 수확 할 수 있다.	※ 수확 양에 따라 연계활동을 조절한다.
전개	활동안내 활동	◆ 활동안내하기 [활동1] 잎채소 관찰하기 [활동2] 잎채소에 따른 수확방법 알아보기 [활동3] 잎채소 수확하기 [활동1] 잎채소 관찰하기 ▶ 잎채소 무리짓기 ▶ 잎이 나는 모습 관찰하기 [활동2] 잎채소에 따른 수확방법 알아보기 ▶ 상추의 수확법 알아보기 ▶ 청경채의 수확법 알아보기 ▶ 부추의 수확법 알아보기 ▶ 깻잎의 수확법 알아보기 ▶ 썩갯의 수확법 알아보기 ▶ 숙아 주기 방법 알아보기 [활동3] 잎채소 수확하기 ▶ 수확 할 때 주의점 알아보기 ▶ 재배한 채소 수확하기	활동 : 실외 ▶ 다양한 텃밭채소 ※ 텃밭복장, 바구니, 가위 ※ 텃밭의 상황에 따라 수확할 채소를 선택한다. ※ 포기수확, 잎따기,숙아 주기를 알려주고 채소별 적당한 방법을 선택한다.
정리	정리 차시 예고	◆ 직접 키운 채소를 수확 한 기분을 이야기 한다. ◆ 수확물을 이용한 요리를 생각해본다. ◆ 다음 수확시기를 계획한다. ◆ 차시예고 ▶ 열매채소(옥수수)의 수확방법에 대하여 알아본다.	
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
잎채소의 종류에 따라 올바른 방법으로 수확 할 수 있는가?	상	평가내용 1, 2 모두 충족	관찰 평가
	중	평가내용 1, 2 중 하나 충족	
	하	평가내용 1, 2 모두 미흡	

도입

동기유발

◆ 경험 이야기하기

- ▶ 내가 직접 키운 채소의 맛은 어떨까?
- 수확하는 방법을 알아보고 직접 수확하여 먹어보자.

전개

활동 1 잎채소 관찰하기

- ▶ **잎채소 무리짓기**
 잎을 이용하는 채소를 골라본다.
 - 잎채소는 식물의 잎을 이용하는 채소로 독이 없고 잎의 질감과 맛이 부드러운 식물을 이용한다.
 - 상추, 치커리, 다채, 청경채, 썩갯등 대부분의 쌈채소는 잎을 이용하는 채소이다.
 - 잎채소에는 청경채, 케일과 같이 단맛을 가진 잎도 있고, 상추, 치커리는 씹쓸한 맛을 갖기도 하며, 겨자채는 매운맛을 갖고 있다. 각기 다른 맛은 각기 다른 영양소를 갖고 있으므로 다양한 맛의 잎채소를 먹어보고 차이점을 이야기 해본다.
 - 깻잎은 잎을 이용하기도 하고 씨앗을 받아 들기름을 짜는데 이용하기도 한다.
- ▶ **잎이 나는 모습을 관찰하기**
 - 상추와 깻잎은 줄기가 위로 뻗으며 자라고 치커리와 다채는 방석같이 바닥에 바짝 붙어 동그랗게 퍼지며 자란다. 자라는 모양에 따라 어떻게 수확해야할까 생각해본다.
 - 잎이 나는 차례를 관찰한다. 잎은 식물에 따라 원줄기에 마주나기도 하고 어긋나기도 하는데 어떤 특징이 있는지 관찰한다.



엔다이브

활동 2 잎채소에 따른 수확방법 알아보기

(부교재 P.52, 86~88 참조)

- ▶ **잎채소의 수확방법 알아보기**
 - 수확 할 시기 알아보기
 쓴맛 때문에 어린이들이 싫어하는 치커리는 잎이 커질수록 질기고 쓴맛이 강해짐으로 어릴 때 수확한다.
 다채는 벌레가 좋아함으로 벌레가 먹기 전에 수확하는데 상태가 좋으면 포기째 수확하기도 한다.

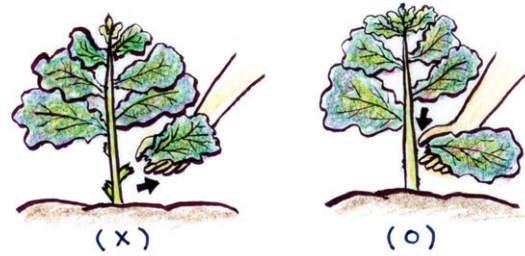


엔다이브의 꽃대가 올라온 모습
모든 잎채소는 꽃이 피기 시작하면 잎을 수확하기 어렵다.

14 잎채소 수확

– 수확방법 알아보기

포기째 수확하는 잎채소도 있으나 대부분의 채소는 아래쪽 잎부터 수확한다.



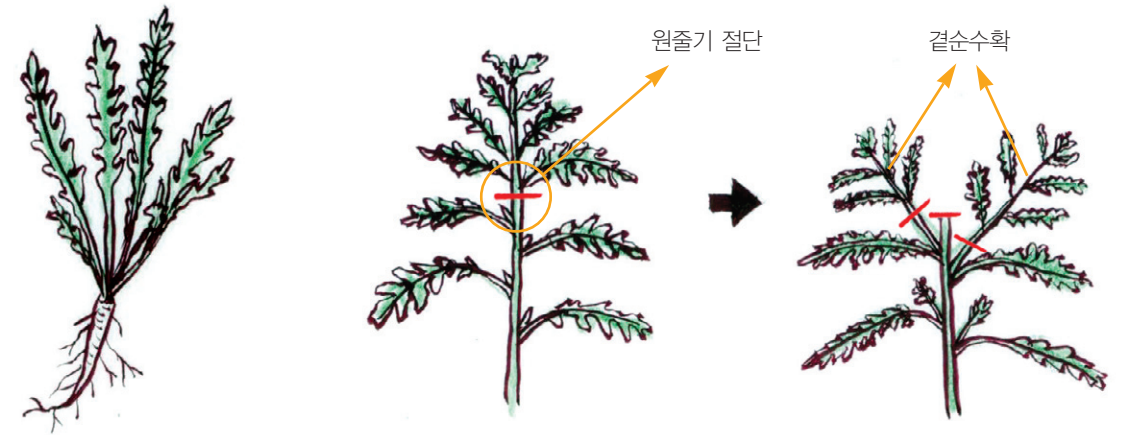
잎채소 수확 방법

▶ 깻잎의 수확

– 깻잎은 봄에 씨앗을 심어 40~50일 이후면 수확이 가능하다. 네 번째 본 잎이 나왔을 때 부터 수확이 가능한데 네 번째 본 잎이 나오면 아랫 잎 부터 따. 아랫 잎을 일찍 따지 않으면 마디사이의 간격이 길어져 생육후기에 수확이 힘들어진다. 잎 들깨를 키울 때는 녹병이 발생하기 쉬운데 잎을 따주어 통풍이 잘되고 빛이 골고루 들게하여 녹병을 예방할 수 있다. 깻잎은 종자인 들깨를 이용할 수 있다. 잎을 너무 많이 수확하면 종자가 충실히 생기지 않는다.

▶ 썩갓의 수확

– 썩갓은 종자로 파종한 경우 길이가 15cm되면 간격을 4~5cm간격으로 뽑아 포기째 수확한다. 이후 본 잎이 10장 정도로 성장하면 아래쪽 잎 3~4장을 남기고 원줄기를 따. 적시의 원리로 결순이 돌아나면 결순을 수확한다.



썩갓 숙음 수확

썩갓 절단 수확

▶ 상추의 수확

– 상추의 잎길이가 15cm내외로 자라면 줄기의 아랫잎 부터 밑동쪽을 향하여 따. 거의 모든 잎채소는 꽃대가 올라오면 식물이 꽃으로 양분을 집중함으로 잎이 자라지 않고 맛도 없어진다. 꽃대가 올라오면 뽑아내고 새로 심어야 함으로 꽃대가 올라오기 전까지 부지런히 수확한다.

상추잎을 따면 흰색 즙이 나올때가 있다. 이 흰즙에는 lactucin(락투신) 이라는 마음의 안정을 찾게 해주는 성분이 있다. 그래서 상추를 먹으면 졸음이 온다는 이야기가 생겼지만 졸음이 올 정도로 상추를 먹으려면 배가 불러 먹지 못할 것이다. 상추의 95%는 수분으로 이루어져있기 때문이다.



▶ 청경채의 수확

– 청경채는 상추와 달리 키가 18~20cm정도 자라면 포기째 수확한다.



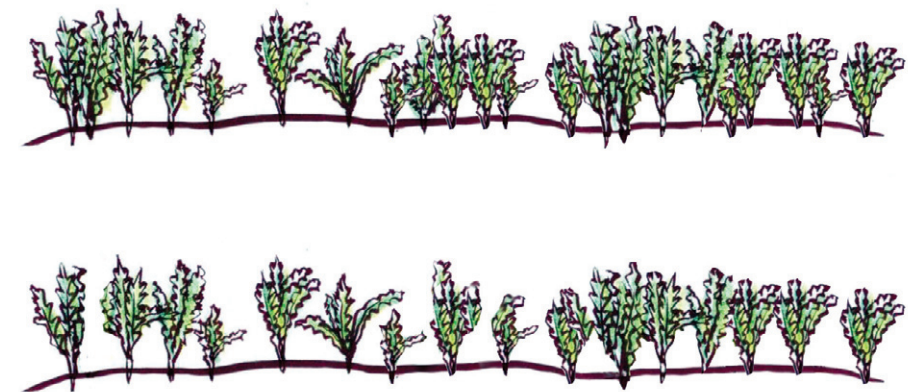
▶ 부추의 수확

– 부추는 잎을 잘라내어도 새잎이 올라와 1년에 여러 번 수확할 수 있다. 땅위에서 4~5cm지점을 식칼, 낫, 덜 위험한 가위로 자른다.



▶ 속아 주기

– 씨앗을 뿌리면 조밀하게 싹이 올라옴으로 속아주며 간격을 만들어준다. 일반적으로 포기사이가 20cm 이상이 될 때까지 속아준다. 속을 때는 큰 것을 뽑아 베이비채소로 샐러드나 비빔밥에 넣어 이용한다. 뽑을 때 옆의 식물이 같이 뽑히지 않도록 주변을 손가락으로 눌러서 뽑는다. 잎채소뿐만이 아니라 비트와 같은 뿌리채소도 속아 준 어린 잎은 훌륭한 샐러드 재료가 된다.



속아주기 전·후

14 잎채소 수확

활동 3 잎채소 수확하기

▶ 수확할 때 주의점 알아보기

- 수확할 때는 부추와 같이 칼이나 낫을 이용할 수 있고 가위를 이용할 수도 있으나 주로 손으로 직접 따다. 손에 풀물이 들거나 즙이 묻을 수 있다. 열무의 경우에는 잎에 돌아난 가시가 학생들에게 따가울 수 있으므로 주의를 준다.
- 일반적으로 채소의 수확은 오전에 하는 것이 좋다. 식물이 수분은 많이 머금고 있는 상태에서 수확하여야 신선도를 오래 유지할 수 있다.
- 수확 한 채소는 바구니에 망가지지 않게 가지런히 놓는다. 수확량이 많을 때는 수확한 것을 서늘한 곳에 모아놓고 작업한다. 수확한 채소를 햇빛에 방치해 두면 빨리 시든다.

▶ 수확하기

1. 수확 할 채소를 정한다.
2. 포기째 뽑는 경우 옆 식물의 뿌리가 같이 들리지 않도록 식물주변의 흙을 누르며 조심스럽게 뽑아낸 후 흙을 털어 바구니에 넣는다. 잎에 흙이 묻지 않도록 뿌리부분끼리 모은다.
3. 잎을 따는 경우 원줄기가 상하지 않도록 아래방향으로 꺾어서 따다.



정리

◆ 직접 키운 채소를 수확 한 기분을 이야기 한다.

- 자연의 신기함, 흙, 햇빛, 비, 바람에 대한 고마움을 유도한다.
- 수확물의 소중함을 깨닫고 음식을 남기지 않는다.

◆ 수확물을 이용한 요리를 생각해본다.

- 어떻게 먹을까 고민해본다. (쌈 싸먹기, 샐러드, 비빔밥, 갈절이..)

◆ 다음 수확시기를 계획한다.

- 다음엔 언제 어느 정도 수확 할 수 있을지 예상해본다.
- 더 많이 수확하기 위해서 잘 키우려면 어떻게 해야할까 생각해본다.

연계활동

▶ 샐러드 만들기

▶ 비빔밥 만들기

▶ 각기 다른 채소 잎 그려보기

▶ 배추 애벌레 관찰

- 쌈채소 재배 시 배추 애벌레와 같은 벌레가 잘생기므로 나무젓가락으로 잡아 포집하여 키우며 관찰 할 수 있다. 청경채, 케일에서 쉽게 볼 수 있다.



직접 재배한 쌈채소를 먹는 학생들

▶ 부추전 만들기



직접재배한 부추



부추전 만들기 준비



부추전 반죽하기



부추전 부치기



노릇노릇 부추전

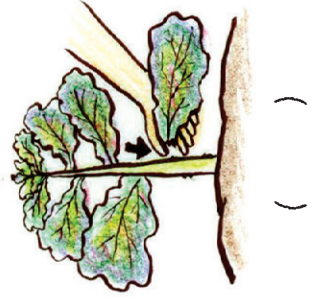
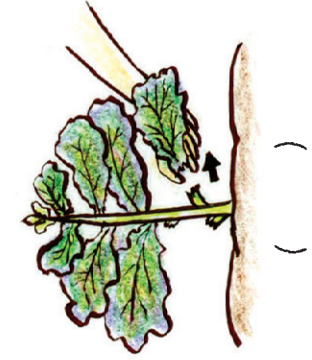


부추전 완성~ 나누어 먹기

활동지 1

올바른 설명에 O표, 틀린 설명에 X표하고 올바른 답을 말해 보세요.

1. 모든 잎채소는 가장 크게 자랄때 까지 수확하지 말고 기다려야 한다. ()
2. 잎채소는 가장 윗부분이 연하고 맛있기 때문에 수확할 때에는 위에서 부터 하고, 가장 아래잎은 흙이 묻어서 남겨놓아야 한다. ()
3. 잎채소들은 여름에 따듯한 온도에서는 위로 곧게 자라지만 점차 온도가 낮아지는 겨울철이 되면 마디사이 길이가 짧아져 납작하게 자라는 현상을 '로보트 현상'이라 한다. ()
4. 잎채소들은 꽃이 핀 직후에 먹는 것이 가장 좋다. ()



5.

활동지 2

다음 그림은 수확이 가능한 텃밭의 식물들입니다. 뽑거나 잘라서 수확해야하는 부분에 표시를 하고 그 이유를 쓰세요.

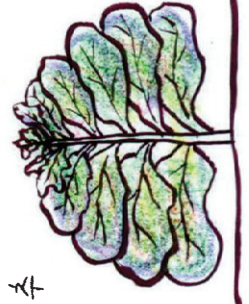
쭈갓



부추



상추



다채





활동 주제: 열매채소의 종류 알고 수확하기

활동 목표: 열매채소의 종류를 알고 옥수수를 수확 할 수 있다.

준비물: 수확시기 옥수수, 수확 바구니, 장갑, 접시

단 계	수업의 흐름	교수·학습 활동	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 경험 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 열매채소를 먹어 본 경험을 이야기한다. 	
	활동목표 확인	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 활동목표 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 열매채소의 종류를 알고 옥수수를 수확 할 수 있다. 	
전개	활동안내	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 활동안내하기 [활동1] 열매채소 종류 알기 [활동2] 옥수수 수확하기 [활동3] 옥수수의 구조 알아보기 [활동4] 옥수수 알의 개수 맞추보기 	활동1, 2, 3, 4: 실외 ▶ 바구니, 장갑 ※ 옥수수를 딸 때 날카로운 잎의 가장자리를 조심한다. ▶ 접시 ※ 같은 옥수수의 알과 수염의 개수를 비교한다. ※ 조를 나누어 알과 수염을 세어본다.
	활동	<ul style="list-style-type: none"> [활동1] 열매채소 종류 알기 [활동2] 옥수수 수확하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 수확적기의 옥수수 고르기 ▶ 옥수수 수확하기 [활동3] 옥수수의 구조 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 옥수수는 쌍떡잎식물일까? 외떡잎식물일까? [활동4] 옥수수 알의 개수 맞추보기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 옥수수 알 개수 세어보기 ▶ 옥수수 수염 개수 세어보기 	
정리	정리 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 옥수수의 수확한 느낌 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 옥수수로 무엇을 만들어 먹고 싶은지 이야기하기 ◆ 차시예고 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 다음 시간에는 벼 수확에 대하여 알아본다. 	
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
열매채소의 종류를 알고 옥수수를 수확 할 수 있는가?		1. 열매채소의 종류를 안다. 2. 옥수수를 수확 할 수 있다.	자기, 상호 평가
		상 평가내용 1, 2 모두 충족	
		중 평가내용 1, 2 중 하나 충족	
		하 평가내용 1, 2 모두 미흡	

도입

동기유발

◆ 경험 이야기하기

▶ 열매채소를 먹어 본 경험을 이야기한다.



전개

활동 1 열매채소 종류 알기 (부교재 P.78~80 참조)

▶ 열매채소란 토마토, 고추, 가지, 호박, 오이, 옥수수과 같이 텃밭식물 중 열매를 이용하는 식물을 말한다.

▶ 토마토, 고추, 가지, 호박, 오이는 열매가 열리고 익어가는 정도와 이용하는 목적에 따라 수확하는 시기가 모두 다르고 일정기간 동안 꾸준히 수확 할 수 있으나 옥수수는 일시에 수확이 이루어진다.

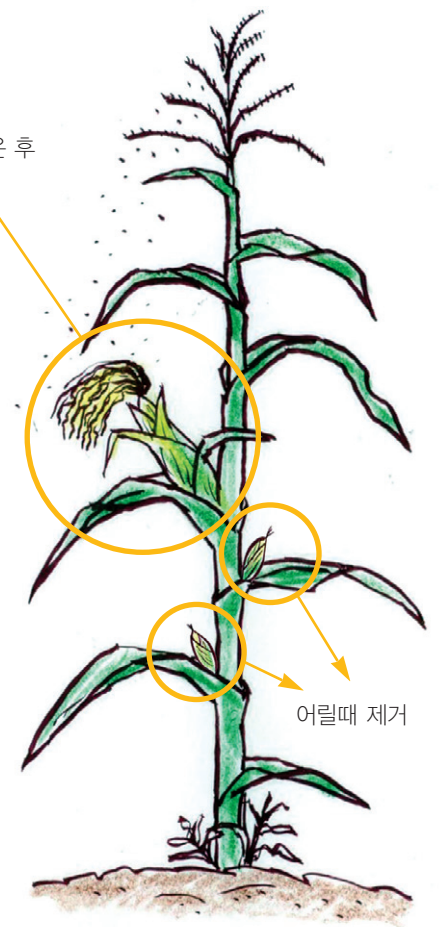
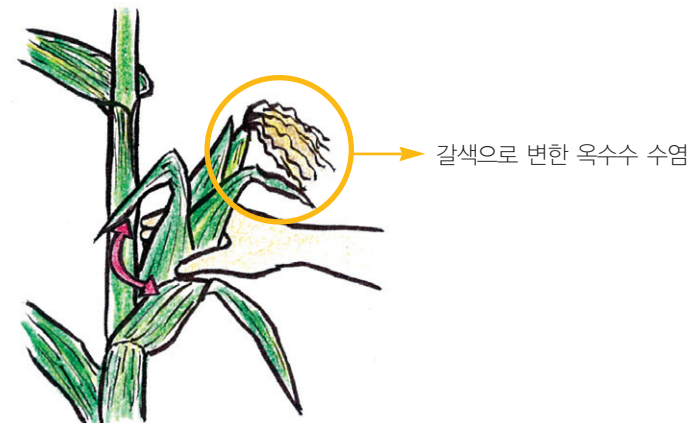
활동 2 옥수수 수확하기

▶ 수확적기의 옥수수 고르기

- 땅으로부터 첫 번째와 두 번째 마디의 암 이삭(옥수수)은 열매가 부실하므로 어릴 때 수확해서 샐러드나 볶음용으로 이용하고 세 번째 마디의 옥수수를 크게 키운 후 수확한다.

▶ 옥수수 수확하기

- 옥수수 수염이 갈색이고 밖에서 만져보아 단단한 알이 만져지면 자루의 밑동을 잡고 비틀어 떼낸다.



15 열매채소 수확

활동 3 옥수수의 구조 알아보기

▶ 옥수수는 쌍떡잎식물일까? 외떡잎식물일까?

- 옥수수의 잎은 나란히 맥임을 관찰한다.
- 옥수수의 잎은 줄기를 감싸고 있다. 쌍떡잎식물은 잎이 줄기에 잎자루로 연결되어 붙어있으나 외떡잎식물은 잎자루가 없다.
- 수확 후 줄기를 뽑아 뿌리를 관찰한다. 흙으로 드러난 지주뿌리를 관찰 할 수도 있다.
- 줄기를 수직으로 잘라 절단면을 관찰한다.



옥수수는 나란히 잎맥이며 잎자루가 없음을 관찰 할 수 있다.

▶ 옥수수의 꽃은 어디에 있을까?

- 암술과 수술을 찾아보자.
- 옥수수의 수술은 줄기 끝에 있는 부분
- 옥수수의 암술은 옥수수 자루 끝에 나온 수염이다.






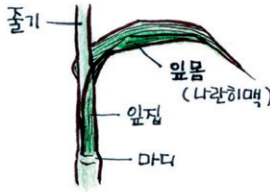


옥수수



옥수수 수술



옥수수 암술 (암이삭)

쌍떡잎 식물	외떡잎 식물
 <p>쌍떡잎 식물줄기의 환상배열</p>	 <p>외떡잎 식물줄기의 산재배열</p>
 <p>쌍떡잎 식물의 잎</p>	 <p>외떡잎 식물의 잎</p>
 <p>(토마토)</p>	 <p>(옥수수)</p>

활동 4 옥수수 알의 개수 맞추어보기

- 암술은 수술에서 떨어진 꽃가루를 받으면 하나의 암술이 하나의 씨앗을 맺게 되는데 그 씨앗이 우리가 먹는 옥수수 알이 된다. 그러므로 옥수수의 수염개수와 알의 개수는 원칙적으로 같은 수가 되어야한다.

▶ 옥수수 알 개수 세어보기

- 몇 명이 나누어 세어 합쳐 시간을 단축시킨다.

▶ 옥수수 수염개수 세어보기

- 옥수수 자루의 껍질을 벗길 때 수염이 알에 연결된 것을 관찰한다.
- 수염 또한 나누어 세어 진행시간을 단축시킨다.



한 개의 옥수수 알과 한 개의 수염이 연결 되어있다.

옥수수의 이모저모

- ▶ 옥수수의 줄기는 곧게 서며 높이 1.5~2.5m 자라고 일반적으로 가지를 치지 않는다. 잎은 너비 5~10cm, 길이 1m 이상이며 줄기에 어긋나게 달린다. 수꽃이삭은 줄기 끝에 달리고 암꽃이삭은 줄기 중앙부의 잎겨드랑이에 달리며 몇 장의 포엽에 싸여 있는 이삭축의 표면에 10~20열의 암꽃 작은이삭이 세로로 늘어선다.

각각의 작은 이삭은 2개의 작은 꽃으로 되어 있으며 1개의 작은 꽃은 불임화이다. 씨방에는 긴 비단실 모양의 암술대가 있으며 이것이 개화할 때 다발 모양으로 포 끝에 나와서 수분한다. 같은 그루에서는 수꽃이 암꽃보다 2일 정도 빨리 피며 풍매화로서 타기수정을 한다. 옥수수알은 수분 후 젖익음때(유숙기), 풀익음때(호숙기), 굳음때(경화기), 누르익음때(황숙기)를 거쳐서 익음때(성숙기)에 이르며 품종과 지역에 따라 차이는 있으나 성숙까지 45~60일이 걸린다.

원산지는 멕시코에서 남아메리카 북부라고 하나 그 원종이 아직까지 명확하지 않으므로 그 기원에 대해서도 여러 가지 설이 있는데, 적어도 수천 년 전에 재배된 이래 주작물로서 남북 아메리카 대륙에 걸쳐 널리 재배되었다. 1492년 콜럼버스가 옥수수 재배하는 것을 보고 종자를 에스파냐로 가지고 돌아간 후부터 30년 동안에 전유럽에 전파되었으며 그후 인도나 중국에도 16세기 초에는 널리 퍼졌다. 한국에는 16세기에 중국에서 전래된 것으로 알려져 있다.

출처 : 네이버 지식백과(두산백과)

정리

◆ 옥수수의 외떡잎식물 특징을 이야기 한다.

- ▶ 잎의 특징과 줄기의 특징을 이야기한다.
- 수확 후 옥수수 줄기를 뽑아 뿌리를 관찰한다.

◆ 옥수수알의 개수와 수염의 개수가 같은 이유를 설명해본다.

- ▶ 옥수수의 알은 옥수수에게 어떤 부분일까?
 - 옥수수 알은 옥수수의 씨앗이다. 씨앗은 암술과 수술이 수정된 후 씨방이 부풀어 만들어 지고 다음 세대로 자랄 씨앗이 된다.
- ▶ 한 개의 암술이 한 개의 씨앗을 만들기 때문에 옥수수의 알 개수와 수염의 개수가 같다.
 - 수분이 불완전하게 되거나 씨방이 만들어질 때 문제가 생겨 실제로는 같지 않을 수도 있으나 암술과 수술의 수분(受粉, pollination)의 원리에 대하여 이해시킨다.

15 열매채소 수확

연계활동

▶ 옥수수 하모니카

- 수확한 옥수수를 삶아 옥수수하모니카 노래를 부르며 먹는다.

▶ 옥수수 말리기

- 수확한 옥수수의 껍질을 벗겨 머리 땅듯이 묶어서 말린다.
- 말린 후 알을 따서 강냉이를 만들 수 있다.
- 말린 옥수수는 저장하였다가 필요할 때 갈아서 죽이나 스프등을 만든다.

▶ 옥수수 수염차

- 껍질을 벗길 때 수염을 모아 말렸다가 차를 끓일 수 있다.

▶ 옥수수 대

- 옥수수 줄기를 깎아 맛을 보면 달콤한 맛이 난다.
줄기의 섬유질이 질기므로 단맛을 보고 질긴 섬유질은 뺀다.
옥수수 줄기의 단맛은 체관을 통해 이동하는 옥수수의 영양분임을 설명한다.
- 외떡잎식물의 특징인 물관과 체관의 산재배열을 관찰 할 수 있다.



수확량이 적어 모든 학생들이 수확체험을 할 수 없다면 수확물을 전시하여 모두가 관찰하도록 한다.

▶ 토마토 따기 (부교재 P.80 참조)

- 수확 할 때 토마토 잎을 만져보아 강한 토마토 향이 손에 묻어나는 것을 체험한다.
- 가장 줄기에 가까운 먼저 익은 열매부터 수확하여 양분손실을 줄인다.
- 수확시기를 판정하는 것은 토마토의 색으로 판단하는데 5-6단계로 나눌 수 있다. 저장하길 원하면 3, 4단계에서 수확하는데 상온에 1-2일 정도 두면 붉게 익는다. 바로 먹는다면 5단계에서 수확한다. 너무 익으면 토마토의 껍질이 터지므로 자주 관찰하여 수확하는 것이 좋으며 완전히 붉어질 때까지 기다릴 필요는 없다. (방울토마토는 붉어진 후 수확하여야 맛이 좋다)
- 수확할 때는 다른 가지가 다치지 않도록 조심해서 토마토 꼭지가 짧게 가위로 자른다. 꼭지가 길면 수확바구니에서 다른 과일을 상처 낼 수 있다.

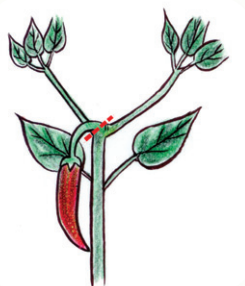
□ 토마토 성숙 단계 (부교재 P.78 참조)

성숙단계	표면의 색
1 단계 녹색기	 전체적으로 푸르며 중심이 노랗게 착색되기 시작하는 단계
2 단계 변색기	 부분적으로 노란색, 분홍색이 나타남. 붉은색은 표면의 10%미만
3단계 채색기	 노란색, 분홍색, 붉은색이 전체표면의 10~30%
4단계 도색기	 분홍색, 붉은색이 전체표면의 30~90%
5단계 연적기	 진분홍, 붉은색이 60%이상이나 붉은색이 90%이하
6단계 적숙기	 표면적의 90%이상이 붉은색으로 착색

▶ 고추 따기

- 풋고추는 꽃이 피고 3주가 지나면 수확 할 수 있고, 붉은 고추는 50일 정도 지나면 수확 할 수 있다.
- 여름내 열리는 풋고추는 연하고 맵지 않아 생으로 먹기 적당하다. 어릴 때 따면 연하고 크기가 커질수록 과육이 두꺼워 짐으로 입맛에 따라 수확한다.
- 고추는 가지가 갈라지는 부분에 열리므로 수확 할 때 가지가 부러지지 않도록 조심하여 따다.
- 붉은 고추는 비가 오거나 이슬이 있을 때 따면 꼭지에 물기가 있어 잘 썩으므로 물기가 없을 때 따다. 붉은고추는 겉에 주름이 잡힐 때 가장 맵다.
고춧가루를 만들려면 2일정도 그늘에 넣어 숨을 죽이고 난 후 햇빛에 말려 빵아서 태양초 고춧가루를 만든다.
- 붉은 고추를 수확하고 열리는 늦여름, 가을 고추는 여름 풋고추보다 질기고 매우므로 초록색 일 때 수확하여 고추절임등을 만든다.
- 고추의 수확이 모두 끝나면 연한 고추잎과 줄기를 따서 고춧잎 나물로 이용할 수 있다.

고추 수확



활동지 1

유진이, 고운이, 지니가 옥수수를 먹으려 합니다. 서로 알이 많고 튼실한 옥수수를 먹기 위해 가위바위보를 하여 순서대로 각각 3개씩의 옥수수를 고를 수 있는데 가장 먼저 알이 제일 많은 옥수수를 고를 수 있는 사람은 누구이며, 최대 몇 알의 옥수수를 먹을 수 있을까요?



활동지 2

옥수수와 관련된 그림들을 따라가면서 미로를 탈출 한 후 옥수수의 특징들에 대해 아는대로 적어 봅시다.

떠이 표 식물

.....



활동 주제 : 벼의 수확과 탈곡과정 알기

활동 목표 : 벼를 수확하고 탈곡하는 과정을 알 수 있다.

준비물 : 낫, 지게, 벃진



단계	수업의 흐름	교수·학습 활동	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발	◆ 경험 이야기하기 ▶ 추수하는 모습을 본 적이 있는지 이야기 해보기	▶ PPT 자료 ▶ 동영상 자료
	활동목표 확인	◆ 활동목표 확인하기 ▶ 벼를 수확하고 탈곡하는 과정을 알 수 있다.	
전개	활동안내	◆ 활동안내하기 [활동1] 벼의 수확 시기 알아보기 [활동2] 벼 베기 [활동3] 벼 탈곡하기	활동1 : 실의 활동2 : 실의 활동3 : 실의 ▶ PPT 자료 논외 수확 사진 ▶ 동영상 수확의 모습 ※ 운동장에 비닐을 깔고 탈곡한 벼의 낱알을 퍼서 말린다. ※ 벼의 수확의 과정을 도울 수 있는 기관을 연결한다. (농부선생님, 탈곡기 등의 도구)
	활동	[활동1] 벼의 수확 시기 알아보기 ▶ 잘 익은 벼의 모양과 색을 살펴본다. ▶ 벼의 수확이후의 과정을 알아본다. ▶ 벼베는 방법에 대하여 농부선생님의 설명을 잘 듣는다. [활동2] 벼 베기 ▶ 벼 베기를 실습해본다. ▶ 탈곡하는 위치까지 수확한 벼를 담아 지게를 지어본다. [활동3] 벼 탈곡하기 ▶ 탈곡기를 이용하여 벼를 탈곡한다.	
정리	정리	◆ 벼의 탈곡과 도정 알아보기 ▶ 수확 후 탈곡하여 도정하는 과정을 알 수 있다.	▶ 수확관련 활동지 작성하기
	차시 예고	◆ 벼를 수확하는 기쁨 느끼기 ▶ 벼베기와 탈곡하기에 참여해본다. ◆ 차시예고 ▶ 텃밭 농산물로 건강한 간식 만들기에 대하여 알아본다.	
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
벼를 수확하고 탈곡하는 과정을 정확히 알았는가?		1. 벼의 수확과 탈곡에 대하여 정확히 알았는가?	자기, 관찰, 상호 평가
		2. 벼를 수확하고 탈곡하기에 제대로 참여하였는가?	
		상 평가내용 1, 2 모두 충족	
		중 평가내용 1, 2 중 하나 충족	
		하 평가내용 1, 2 모두 미흡	

도입

동기유발

◆ 경험 이야기하기

▶ 추수(가을걷이)하는 모습을 본 적이 있는지 이야기 해보기



▶ 벼베기 동영상을 보며 농촌의 논에서 벼를 베는 풍경을 본다.

▶ 수확과 관련된 시나 노래 감상



출처 : 추수동영상 <http://tvpot.daum.net/clip/ClipView.do?clipid=53901726>

노동요

○ 모심기노래

이물길 저물길 처정청홍 헤어놓고
 진네양반은 어덜갓노
 진에양반은 본처죽어 임우아방에 놀러갓네
 에해 해다졌네 청사초롱에 해다졌네
 해다지고 저문날에 어느행사잉 지나가노
 이태백이 본처죽어 이별행상이 지나가네
 (서도연 현포2리)

16 추수하기(벼 수확하기)

전개

활동 1 벼의 수확시기 알아보기

▶ **잘익은 벼의 모양과 색을 살펴본다.**

- 벼베기의 적기는 벼의 품종(조생종, 중생종, 만생종)과 지역(남부지방, 중부지방)에 따라 다르다.
- 벼를 기르는 동안에 벼의 생육을 좋게 하기 위해서는 벼의 생육시기에 따라 적온과 한계온도가 필요하며 아래의 표와 같다.
- 출수(벼의 이삭이 나오는 것) 후 조생종(일찍 성숙하는 품종)은 40~50일, 중생종은 45~50일, 만생종은 50일 정도가 수확적기이며 한 이삭의 벼 알이 90% 이상 황색으로 변했을 때이다.
- 수확을 너무 일찍기 하면 청미, 또는 익지 않은 쌀이 많아질 수 있으며, 수확을 너무 늦게 하면 색이 나빠지고 새, 쥐 등에 의한 피해를 받기 쉬우며 벼의 줄기가 쓰러지기 쉽다.



잘익은 벼의 모습



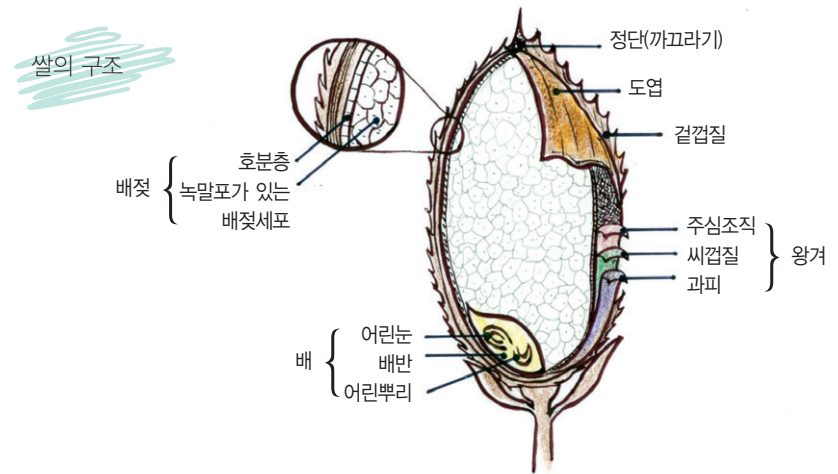
수확을 기다리는 벼

□ 벼의 생육단계별 한계온도와 적온.

생육시기	한계온도(°C)		적 온(°C)
	저온	고온	
발아	10	45	30~32
출아, 입모	12~13	35	25~30
활착	13~16	35	25~28
잎의 신장	7~12	45	31
분얼(가지치기)	9~16	33	25~31
유수분화(어린이삭형성)	15		
영화분화(벼 알맹이 형성)	15~20	38	
개화	22	35	30~33
등숙	10~22	30	20~22

▶ **벼의 수확이후의 과정을 알아본다.**

- 벼를 낫이나 수확기(콤바인)로 줄기의 10cm 정도 높이로 잘라준다.
- 줄기를 자른 벼의 낱알을 떨어서 거두는 일(마당질, 배메기)을 타작이라고 한다.
- 타작하여 낱알을 얻은 쌀의 껍질을 벗겨내는 작업을 도정이라고 한다.
- 쌀의 입자는 가장 바깥 껍데기 왕겨층, 미강층, 배(씨눈), 배유(씨젓)로 구성되어 있으며 왕겨층을 제거한 것을 현미라 한다. 현미에서 배유 이외의 미강층을 제거하는 것을 현백 작업이라 하며 벼를 백미로 만드는 공정을 도정이라 한다. 이 과정에서 쌀과 부산물로서 왕겨, 미강, 사라기 등이 발생한다.



설명 Tip

쌀의 도정

- 벼는 크게 바깥 껍질을 나타내는 왕겨층, 현미부분을 미강층, 일반적으로 우리가 쌀이라고 하는 전분층으로 구성되어 이러한 과정인 쌀의 도정을 정미라고 한다.
- 현미에서 쌀겨층과 배를 제거하고 백미를 만드는 도정의 정도에 따라서 정백미, 7분도미, 5분도미 등으로 구분한다. 정백미는 현미에서 겨층과 씨눈을 완전히 제거하여 현미 중량의 93% 이하로 도정한 것이며 쌀알 중에서 씨눈을 70% 남기고 현미 중량의 95% 정도가 되도록 한 것을 7분도미라고 한다. 5분도미는 씨눈을 전부 남게 하고 현미 중량의 97% 정도가 되도록 한 것이다.

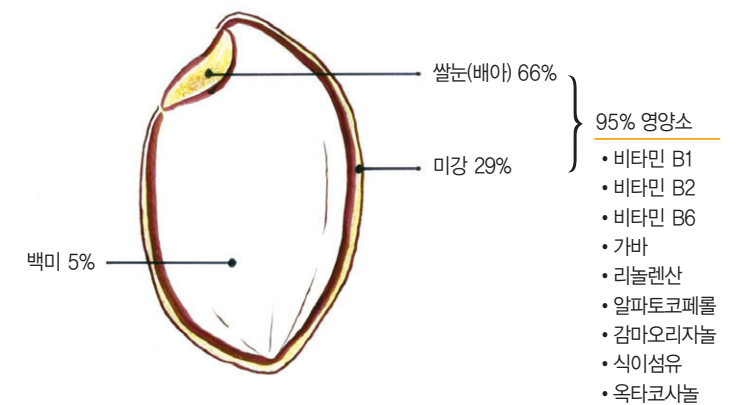
□ 쌀겨층의 박리정도와 도정도.

도정도	겨층의 박리정도
5분도미	측면도의 겨층의 어느정도 벗겨진 정도
6분도미	측면부의 겨층이 완전히 벗겨진 정도
7분도미	배 부 겨층이 완전히 벗겨진 정도
8분도미	하단부 겨층이 완전히 벗겨진 정도
9분도미	등부와 상단부의 겨층이 완전히 벗겨진 정도
10분도미	고량의 겨층까지 완전히 벗겨진 정도



출처 : 농촌진흥청 인터넷뱅, 06호

쌀의 영양 분포



16 추수하기(벼 수확하기)

▶ 벼베는 방법에 대하여 농부선생님의 설명을 잘 듣는다.



농부 선생님의 벼베기 설명 모습



벼를 베기위해 줄기를 모아잡기

활동 2 벼 베기

▶ 벼 베기를 실습해본다.

① 벼의 줄기를 손으로 모아 쥘다.

- 1970년대 중반까지 우리나라의 농촌에서는 벼 수확 작업을 사람의 손으로 줄기를 베었으며 그 후 벼단을 묶어 세워 말리거나 논바닥에 깔아 말린 후 단으로 묶어 탈곡을 하였다. 요즘은 수확과 탈곡을 동시에 해주는 기계인 콤바인이 등장하여 일손이 편해졌다.

② 땅에서 10cm 정도의 줄기 높이로 낫으로 벼의 줄기를 베다. 손으로 줄기를 모아 쥐고나서 낫으로 당기듯이 베어준다.

- 손을 다치지 않도록 주의하며 농부선생님의 지도 하에 낫을 사용한다.

콤바인에 의한 벼수확



일반 콤바인



산물형 콤바인



크라스 콤바인



1 낫으로 벼베기 실습



2 낫으로 벼의 줄기를 자르는 모습



3 낫논의 벼수확



4 벼를 수확하여 탈곡기로 이동



5 줄을 지어 낫논의 벼 수확



6 농부선생님의 도움으로 낫을 이용한 벼수확

▶ 탈곡하는 위치까지 수확한 벼를 담아 지게(사람이 등에 지고 그 위에 짐을 실어나르도록 만든 한국 특유의 운반 기구)를 지어본다.



7 서로 지게 지어주기



8 지게로 수확한 벼를 옮기기



9 지게로 수확한 벼를 옮기기



10 지게를 지어보기



11 지게를 지어보기



12 지게를 지어보기

16 추수하기(벼 수확하기)

활동 3 탈곡하기

▶ 탈곡기를 이용하여 벼를 탈곡한다.

- 탈곡이란 벼의 이삭에서 낱알을 떨어내는 것을 말한다. 과거에는 탈곡을 할 때 도리깨를 사용했지만 요즘에는 콤바인 등의 기계를 이용한다.
- 수확한 벼 줄기를 모아주고 탈곡기에 넣은 후 발로 패달을 밟으며 줄기를 훑으며 당긴다.
- 낱알로 떨어진 벼의 종자를 바닥에 평평히 펴서 기온 햇살에 의해 말려준다. 수확한 벼를 햇빛에 말려주어야 수분함량이 15% 정도 내외로 품질이 좋은 쌀이 된다.
- 수확 후에 건조하고 그늘진 곳에서 보관해야 벌레가 나지 않게 오래 유지할 수 있다.



13 탈곡기에 벼의 줄기를 넣어 탈곡하는 모습



14 재래식 탈곡기로 탈곡에 참여하는 아이들



15 홀태를 이용하는 모습



16 재래식 탈곡기로 수확한 벼를 탈곡하기



17 홀태로 탈곡하는 모습



18 홀태로 탈곡해보기

정리

◆ 벼의 탈곡과 도정에 대해 알아보기

▶ 수확 후 탈곡하여 도정하는 과정을 알 수 있다.

◆ 벼를 수확하는 기쁨 느끼기

▶ 벼베기와 탈곡하기에 참여해본다.



연계활동

▶ 벼짚을 이용한 공예품 만들기

- ① 벼를 베고 난 벼짚 몇 가닥을 두줄로 나누어서 끝부분을 고정한다
- ② 왼손과 오른손에 한줄씩을 나누어 잡고는 위로 비벼 올리면서 꼬아서 나간다.
- ③ 잡은 벼짚의 양이 적어지면 옆으로 새 짚을 보충해가며 계속 꼬아가면 길게 꼬아서 나간다.
- ④ 벼짚의 양이 일정해야 하며, 그렇지 않으면 길어 졌다가 가느라져서 보기에 흉하게 된다. 벼짚의 방향은 일부분에서 윗 부분 방향으로 꼬아서 올라간다.
- ⑤ 달걀 꾸러미, 새끼줄, 따리, 짚신, 멍석, 삼태기 등의 새끼를 꼬아 만든 공예품에 대하여 알아본다.



1 농부선생님의 새끼꼬기 시범



2 새끼를 꼬아보는 아이들



3 4~5가닥의 벼 줄기로 새끼꼬기



4 길게 새끼줄 꼬기



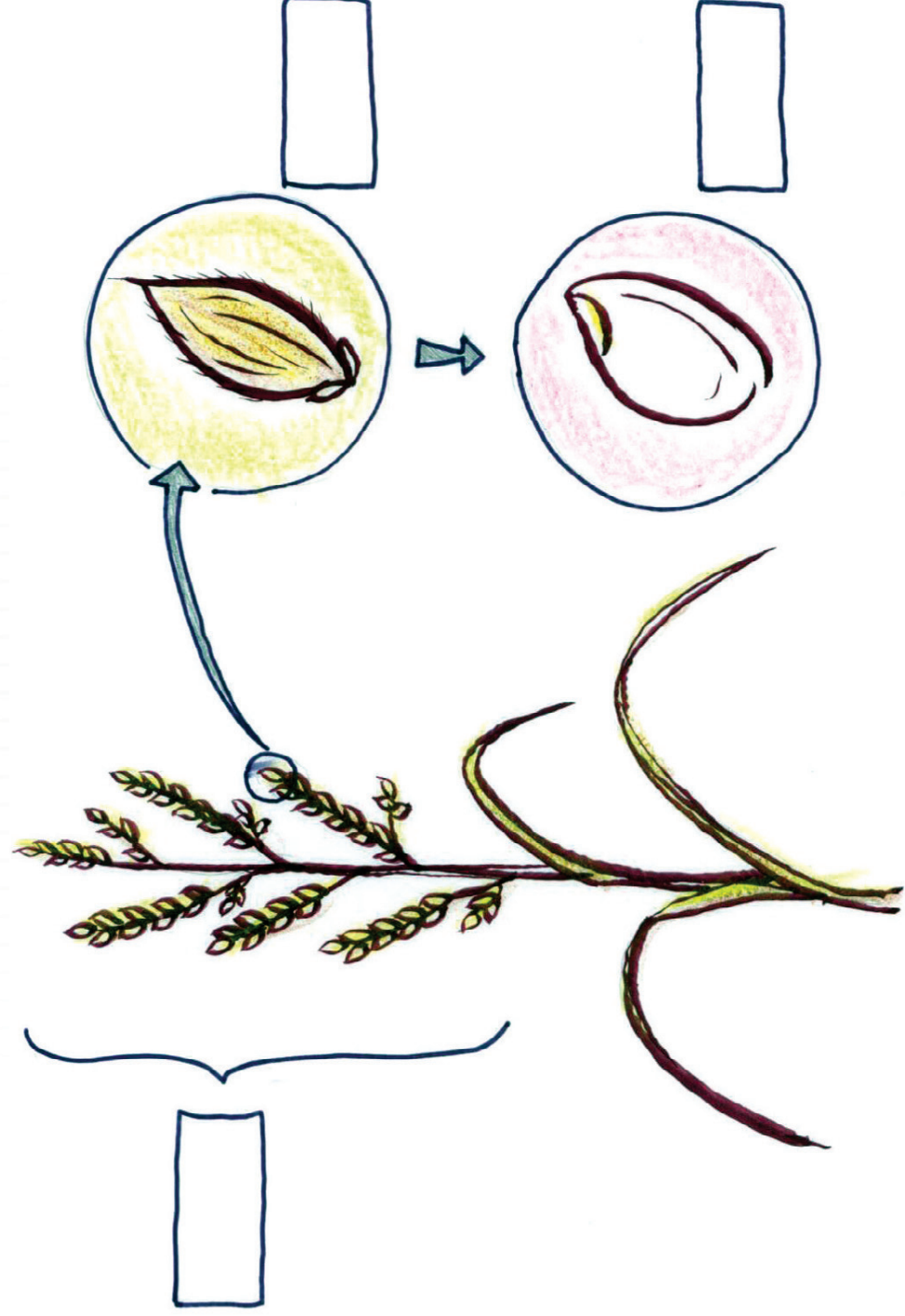
5 벼짚을 이용한 짚풀공예(달걀꾸러미)



6 벼짚 공예품 만들기(짚신)

활동지 1

다음 그림을 보고 안에 들어갈 알맞은 이름을 넣어 보세요.



활동지 2

- 볍씨 하나를 심으면 600알 정도의 쌀을 수확할 수 있습니다.
- 밤 한공기에는 쌀 600알 정도가 들어갑니다.

고운이네 가족



문제 1

고운이네 가족이 모두 한그릇씩 먹으려면
중 몇 알의 쌀이 필요할까요?

문제 2

고운이네 가족 한끼 식사를 위해 볍씨
몇개를 심어야 할까요?

텃밭농산물로 건강한 간식 만들기

창의력, 문제해결능력, 의사소통능력, 대인관계능력, 자기관리능력



활동 주제 : 텃밭농산물을 활용한 건강간식 만들기

활동 목표 : 1. 텃밭에서 나는 친환경 농산물의 좋은 점을 말할 수 있다.
2. 텃밭에서 수확한 농산물로 건강간식을 만들 수 있다.

준비물 : 활동지

단 계	수업의 흐름	교수 학습	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)	
도입	동기유발	◆ 텃밭을 가꾸었던 경험나누기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 텃밭을 가꾸면서 재미있었던 일 발표해 보기 ▶ 텃밭을 가꿀 때 어려웠던 점 발표해 보기 	※ 허용적 분위기 조성하여 자유롭게 발표할 수 있도록 한다.	
	활동목표 확인	◆ 활동목표 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 몸에 좋은 건강한 간식이 무엇인지 말할 수 있다. ▶ 텃밭 농산물로 건강간식을 만들 수 있다. 		
전개	활동안내	◆ 활동안내하기 <ul style="list-style-type: none"> [활동1] 몸에 좋은 건강한 간식 알아보기 [활동2] 텃밭 농산물로 건강한 간식 만들어 보기 [활동3] 텃밭 건강간식 나누어 먹기 	활동1 : 실내 활동2 : 실내 ▶ PPT 자료 ▶ 요리 도구 및 재료	
	활동	[활동1] 몸에 좋은 건강한 간식 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 현명한 간식 섭취 방법 살펴보기 ▶ 건강한 간식이 무엇인지 생각해 보기 [활동2] 텃밭 농산물로 건강간식 만들어 보기(선택활동) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 선택1 : 샌드위치 만들기 ▶ 선택2 : 감자전 만들기 [활동3] 텃밭 건강간식 나누어 먹기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 친구들과 함께 맛있게 나누어 먹기 ▶ 뒷정리하기 		
정리	정리	◆ 학습내용 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 오늘 배운 내용 정리하기 ▶ 학습활동을 되돌아보고 자기 평가하기 	▶ 평가지	
	차시 예고	◆ 차시예고 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 우리나라 전통식생활에서 배우는 바른식생활을 알아봅시다. 		
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법	
몸에 좋은 건강한 간식이 무엇인지 알고, 텃밭농산물을 이용하여 친구들과 함께 건강한 간식을 만들 수 있는가?		1. 몸에 좋은 건강한 간식이 무엇인지 말할 수 있다. 2. 텃밭 농산물을 이용하여 친구들과 협동하여 건강한 간식을 만들 수 있다.	자기평가 동료평가 관찰법	
		상		평가내용 1, 2 모두 충족
		중		평가내용 1, 2 중 하나 충족
		하	평가내용 1, 2 모두 미흡	

도입

동기유발

◆ 텃밭을 가꾸었던 경험나누기

▶ 텃밭을 가꾸면서 재미있었던 일 발표해 보기

- 여러분이 지금까지 텃밭을 가꾸면서 재미있었던 일을 발표해 본다.
 - 식물이 싹삭 자라나는 모습이 좋았다.
 - 열매가 달리는 것을 보니 뿌듯했다.

▶ 텃밭을 가꿀 때 어려웠던 점 발표해 보기

- 텃밭을 가꾸면서 재미도 있었지만 힘든 점도 많았지요? 어떤 일이 힘들었는지 발표해 보도록 한다.
 - 잡초를 제거하는 일이 힘들었다.
 - 정성 들여 키웠는데 잘 자라지 않을 때 마음이 아팠다.
- 텃밭을 가꾸면서 힘든 일도 있고, 재미있는 일도 많았다. 오늘은 텃밭에서 재배한 친환경농산물의 좋은 점과 건강하고 안전한 식생활에 대해 알아보도록 한다.

전개

활동 1 몸에 좋은 건강한 간식 알아보기

▶ 현명한 간식 섭취 방법 살펴보기

- 간식은 아침, 점심, 저녁과 같이 정해진 식사와 식사 사이에 먹는 음식을 말합니다. 간식은 왜 먹는지 생각해 본다.
 - 식사시간 되기 전에 배가 고파서이다.
- 배가 고프는 것을 공복감이라고 하는데 공복감이 너무 심하면 식사를 할 때 과식을 할 가능성이 높아진다. 따라서 중간에 영양이 풍부한 간식을 적당량 섭취하는 것이 좋다.
- 간식을 언제 먹는 것이 좋은지 발표해 본다.
 - 오전에 한 번, 오후에 한 번 식사시간 사이에 먹는다.
- 간식은 세끼 식사에서 부족한 영양을 보충하고, 우리에게 먹는 즐거움을 주지만 다음 식사를 할 때 지장을 주지 않는 정도로 조금씩 먹는 것이 좋다. 어린이들은 특히 성장발육기이므로 건강한 간식 섭취가 매우 중요하다.

17 텃밭농산물로 건강한 간식 만들기

▶ 건강한 간식이 무엇인지 생각해 보기

- 좋아하는 간식을 발표해 본다.
 - 과자, 라면, 아이스크림, 치킨, 피자, 햄버거, 콜라, 주스 등이 있다.
- 여러분이 좋아하는 간식이 건강에 좋을까요? 좋지 않다면 왜 좋지 않은지 생각해 본다.
 - 피자, 라면, 햄버거, 아이스크림 등을 많이 먹으면 비만이 된다.
- 피자나 라면, 치킨, 과자 등은 짜고 지방이 많아 나트륨 섭취가 과다해지고, 열량이 높아서 자주 먹으면 비만이 되거나 고혈압, 당뇨, 심장병 등의 생활습관병에 걸릴 수 있다.
- 아이스크림이나 콜라, 주스 등의 음료수는 설탕(당)이 많이 포함되어 있어 자주 먹으면 충치가 생기기 쉽고, 역시 열량이 높아 자주 먹으면 비만이 될 수 있다.
- 건강한 간식을 먹기 위해서는 어떻게 해야 하는지 발표해 본다.
 - 설탕, 소금, 지방이 많이 포함되어 있는 간식을 줄인다.
 - 콜라나 주스 같은 음료수보다는 우유를 간식으로 먹는다.
 - 텃밭에서 재배한 채소나 과일 등으로 만든 간식을 먹는다.
 - 간식을 먹고 나서 이를 닦아 충치를 예방한다.

설명 Tip

고열량 · 저영양 식품

○ 미식품의약품안전처장이 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로서 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말한다.

- 고열량 · 저영양 식품의 대상 어린이 기호식품 (그림1, 그림2)

간 식 용	식 사 용
- 과자류 중 과자(한과류 제외) - 캔디류 - 빙과류 - 제과 · 제빵류 - 초콜릿류 - 유가공품 중 가공유류, 아이스크림류 - 어육가공품 중 어육소시지 - 과 · 채음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료	- 면류(용기면만 해당) 중 유탕면류 및 국수 - 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치 - 햄버거, 피자

출처 : 식품의약품안전처

활동 2 텃밭 농산물로 건강한 간식 만들어 보기

- 건강한 간식은 영양소가 풍부해야 한다. 우리가 열심히 기른 텃밭채소 농산물에는 비타민, 무기질(칼슘), 식이섬유가 풍부하고, 콩류에는 몸에 좋은 식물성 단백질이 풍부하다.

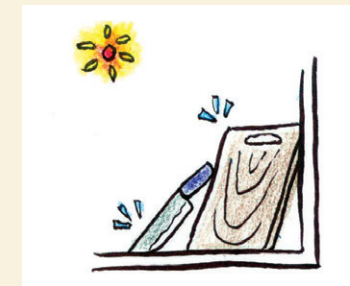
단백질	우리 몸의 근육과 피를 만들고 힘이 나게 합니다.
칼슘	뼈와 이를 튼튼하게 하고 키가 크는데 도움이 됩니다.
비타민	몸의 여러 기능을 조절하고 피곤하지 않게 합니다.
식이섬유	비만과 변비 예방에 좋습니다.

- 건강한 간식을 안전하게 만들기 위해서 주의해야 할 점에는 어떤 것들이 있을지 이야기 한다.
 - 요리 전에 손을 깨끗하게 씻어야 한다.
 - 앞치마와 머릿수건을 한다.
 - 칼이나 불(가스렌지) 사용을 할 때 주의해야 한다.
- 주의해야 할 점을 잘 지키면서 친구들과 협동하여 건강한 간식만들기를 해 본다.

설명 Tip

위생적으로 텃밭농산물 다루는 방법

1. 개인위생
 - 손을 잘 씻어 손에 의한 오염이 일어나지 않도록 한다.
 - 앞치마, 머릿수건을 착용한다.
2. 재료 및 도구 준비
 - 텃밭채소는 수확 후 수돗물에 깨끗이 씻어서 흙과 먼지를 털어낸다.
 - 칼, 도마 등 조리도구는 깨끗이 씻은 후 햇빛에 말리거나 소독하여 사용한다.
3. 조리단계
 - 칼은 조심해서 다루어 다치지 않도록 조심한다.
 - 가스불 사용하고 난 뒤 중간밸브를 잠근다.
4. 뒤처리
 - 음식물 쓰레기 모아 깨끗이 처리한다.

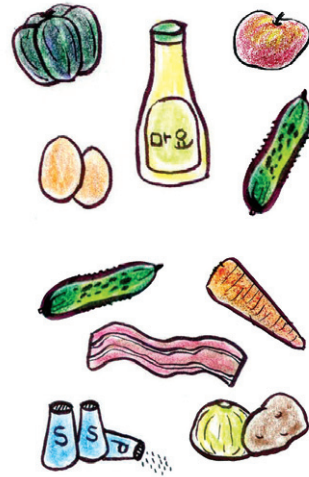


17 텃밭농산물로 건강한 간식 만들기

▶ 텃밭농산물로 샌드위치 만들기

단호박샐러드 샌드위치

- 재료 : 단호박 1/4개, 마요네즈 3큰술, 달걀 1개, 사과 1/2개, 오이 1/3개
- 도구 : 찹기, 주걱, 칼, 도마, 믹싱볼
- ① 단호박은 찹기에서 찢는다.(젓가락으로 찢러봐서 다 익었는지 확인한다.)
- ② 찢 단호박은 식혀 자른 후 씨앗과 속을 제거한 뒤 껍질째 곱게 으갠다.
- ③ 오이는 깨끗하게 씻고 꼭지부분을 제거한 후 잘게 썰어준다.
- ④ 사과도 깨끗하게 씻고 껍질째 잘게 썰어준다.
- ⑤ 달걀은 삶아서 껍데기를 벗긴 후 으깨준다.
- ⑥ 으갠 단호박에 마요네즈를 넣고 고루 섞은 후 오이, 달걀, 사과를 넣고 버무린다.(연겨자소스나 허니머스터드 소스를 약간 넣어주어도 좋다.)
- ⑦ 토스터나 프라이팬에 식빵을 노릇하게 구워 단호박 샐러드를 듬뿍 올려준다. (상추 등 텃밭농산물이나 기호에 따라 치즈, 햄 등 추가 가능)
- ⑧ 빵을 잘 눌러준 후 반으로 먹기 좋게 썰어 접시에 담아낸다.



감자샐러드 샌드위치

- 재료 : 감자 1개, 마요네즈 3큰술, 달걀 1개, 양파 1/2개, 오이 1/3개, 당근 1/3개, 베이컨 10g, 설탕, 소금, 후추 약간
- 도구 : 찹기, 칼, 도마, 믹싱볼, 프라이팬, 주걱
- ① 잘 씻은 감자를 찹기에 넣고 푹 찢 뒤 식혀 껍질을 벗기고 으갠다. (젓가락으로 찢러서 속까지 잘 들어가면 익은 것이다.)
- ② 오이는 얇게 썰어 소금을 뿌린 뒤 물기가 생기면 꼭 짜 준다.
- ③ 양파와 당근, 베이컨도 잘게 썬다.
- ④ 양파와 당근, 베이컨은 기름을 두르지 말고 팬에 살짝 볶아준다.
- ⑤ 으갠 감자에 준비해둔 채소와 베이컨을 넣는다.
- ⑥ 마요네즈와 설탕, 소금, 후추를 넣고 골고루 잘 섞는다.
- ⑦ 준비해둔 빵에 감자샐러드를 잘 바른다. (양상추나 토마토를 잘라 넣어주어도 된다.)
- ⑧ 빵을 잘 눌러준 후 반으로 먹기 좋게 썰어 접시에 담아낸다.



단호박샐러드 샌드위치



감자샐러드 샌드위치

사진출처 : 그린밥상



설명 Tip

달걀 삶기

○ 신선한 달걀을 구별하는 방법

- 껍데기가 까슬까슬하고 윤이 나지 않는 것
- 깻을 때 노른자가 퍼지지 않고 또렷하며 흰자가 된 것
- 유통기한을 보고 구입한다.

○ 달걀의 영양소

- 단백질의 주요 급원, 지방, 무기질, 비타민이 풍부하게 들어 있다.
- 성장기 어린이에게 좋다.



○ 달걀 삶기

- 달걀을 씻고, 냄비에 달걀이 잠길 정도로 물을 붓는다.
- 달걀은 처음부터 넣고, 물이 끓기 시작하면 시간을 쟀다.
- 물이 끓기 전 조리용 젓가락으로 가끔씩 달걀을 돌려 준다.
- 12분 정도 삶으면 완숙 달걀이 된다. (6분-반숙)
- 꺼내어 찬물에 집어넣는다. **참고**



참고 달걀을 찬물에 식히는 이유

삶은 달걀은 상온에서 그냥 식히는 것보다 꺼내서 찬물에 담그는 쪽이 훨씬 껍질이 잘 벗겨진다. 그 이유는 흰자와 속껍질막 사이에 생기는 수분 때문이다. 열을 가하면 달걀 내부에 포함되어 있는 수분이 열을 받아 팽창하는데, 삶은 후 찬물에 담그면 팽창된 수분이 응결하면서 속껍질막과 흰자 사이에 수분이 맺히게 된다. 따라서 찬물에 식혔을 경우 달걀 껍질이 쉽게 벗겨지게 된다.

감자 삶기

○ 신선한 감자를 구별하는 방법

- 단단하고 무거운 것이 좋다.
- 너무 울퉁불퉁하지 않고 흠이 없는 것이 좋다.
- 싹이 나거나 껍질이 녹색인 것은 좋지 않다.

○ 감자의 영양소

- 에너지를 주는 영양소(탄수화물)와 우리 몸을 조절해 주는 비타민이 풍부하여 좋은 간식이 된다.



○ 감자 삶기/찌기

- 텃밭에서 수확한 감자를 흠이 묻어 있지 않도록 물에 담가 잘 씻는다.
- 껍질을 벗기지 말고 통째 찌면 영양소 손실이 적고, 찢 뒤 껍질도 잘 벗겨져나서 가식부위의 손실도 없다
- 다음의 세 가지 방법으로 삶거나 찌면 텃밭에서 수확한 감자가 맛있는 간식으로 변신한다.

1. 찹기로 찢기

- 찹기 아래쪽에 물을 붓고, 찹기 위쪽에 깨끗이 씻은 감자를 올려놓고 뚜껑을 닫는다.
- 물이 끓기 시작하면 8~10분간 익힌다.
- 감자가 익으면 2~3분간 뜸을 들인다.
- 다 찢진 감자는 꺼내서 접시에 담는다.

2. 전자렌지로 찢기

- 내열성 유리그릇에 감자를 넣고 랍으로 싸 후 전자렌지에 넣어 9~11분간 익힌다.
- 2~3분간 뜸을 들이고, 다 찢진 감자는 꺼내서 접시에 담는다.

3. 전기 압력 밥솥 삶기/찌기

- 전기 압력밥솥에 감자가 잠길 정도로 물을 붓고 감자를 넣는다.
- 취사버튼을 누르고, 보온으로 바뀌면 감자를 꺼내서 접시에 담는다.

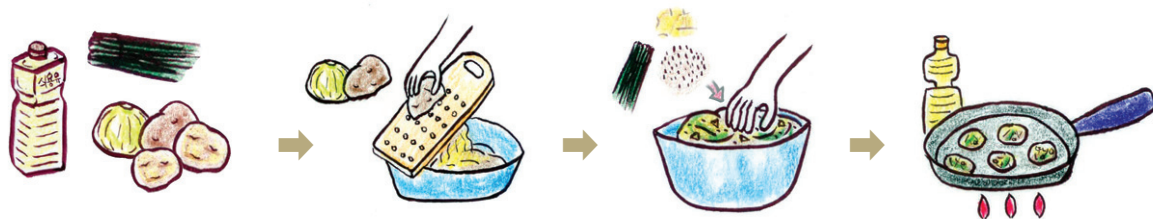
17 텃밭농산물로 건강한 간식 만들기

텃밭채소샌드위치

- 재료 : 피망, 양파, 당근 ½개씩, 상추(양상추) 2장, 샌드위치 빵 2개, 소금, 후춧가루, 슬라이스 치즈 2장, 달걀 1개, 마요네즈 ½컵
- 도구 : 프라이팬, 도마, 칼, 믹싱볼
- ① 피망, 양파, 당근을 흠이나 먼지가 제거되도록 깨끗이 씻은 후 굵게 다지고, 치즈도 굵게 다진다.
- ② 팬에 기름을 두른 후 피망, 양파, 당근은 각각 소금, 후추로 간을 해 볶고 넓게 펴서 식힌다.
- ③ 상추는 물에 5분정도 담갔다가 흔들어서 여러 번 씻어준다.
- ④ 달걀은 삶아서 으깨고 마요네즈를 넣어서 섞는다.
- ⑤ 다진 채소와 다진 치즈, 으깬 달걀을 고루 섞은 후 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.
- ⑥ 빵 위에 상추를 올리고 5번을 펴 바른 후 다시 상추를 올리고 그 위에 빵으로 덮어준다.
- ⑦ 눌러서 먹기 좋게 자른 후 접시나 바구니에 보기 좋게 담아낸다.

▶ 감자전 만들기

- 재료 : 감자 2개, 양파1/2개, 부추 약간, 부침가루, 소금 약간, 기름(식용유) 약간
- 도구 : 프라이팬, 강판(혹은 믹서기), 칼, 도마, 믹싱볼, 뒤집개
- ① 감자 껍질을 벗기고, 강판에 간다. (잘게 썰어서 믹서에 갈아도 좋다.)
- ② 양파도 껍질을 벗겨 강판에 간다.
- ③ 부추는 2~3cm 정도로 썰어서 넣어준다.
- ④ 부침가루와 약간의 소금을 넣어서 반죽을 한다.
- ⑤ 팬에 기름을 넉넉히 두르고, 프라이팬이 달궈지면 반죽을 숟가락으로 떠서 먹기 좋은 크기로 구워준다. 너무 두껍지 않게 평평하게 올려주어야 한다.
- ⑥ 잘 익으면 뒤집어서 노릇하게 굽는다.
- ⑦ 접시에 보기 좋게 담아낸다.



사진출처 : 그린밤상

활동 3 텃밭 건강간식 나누어 먹기

▶ 친구들과 함께 맛있게 나누어 먹기

- 우리가 함께 노력해서 키운 텃밭농산물을 이용해서 만든 간식을 친구들과 함께 맛있게 먹어 본다.
- 어떤 분들의 고마움을 느끼며 먹어야 하는지 생각해 본다.
 - 집에서 식사와 간식을 준비해 주시는 부모님께 감사한 마음이 든다.
 - 농산물을 재배하는 농부 분들에 대해 감사한다.
- 식사예절을 지키면서 먹도록 한다.
 - 선생님께 먼저 드리고 친구들과 나누어 먹는다.
 - 음식을 쓰레기가 남지 않도록 먹을만큼만 가져와 먹는다.

▶ 뒷정리하기

- 음식물쓰레기와 음식물쓰레기가 아닌 것을 분리한다, 재활용할 수 있는 것들은 재활용품 분리 수거함에 넣도록 한다.
- 조리도구들은 깨끗하게 씻어서 물기가 없도록 닦은 후, 말린다.
- 행주는 깨끗하게 빨아서 삶은 후 햇빛에 널어 말린다.

정리

◆ 학습내용 확인하기

▶ 오늘 배운 내용 정리하기

- 몸에 좋은 건강한 간식이 무엇인지 발표해 본다.
- 텃밭에서 기른 농산물을 이용해서 간식을 직접 만들어 보았는데 오늘 요리를 하면서 잘한 점과 개선할 점을 발표해 본다.

▶ 학습활동을 되돌아보고 자기 평가하기

- 오늘 배운 내용을 잘 이해했는지 살펴 본다.
- 조리 실습을 하고 난 후 우리 모둠의 활동을 평가해 본다.
- 앞으로 텃밭에서 수확한 농산물을 사용한 건강한 간식을 선택하여 먹도록 한다.

17 텃밭농산물로 건강한 간식 만들기

연계활동 1

▶ 나만의 텃밭 채소 활용한 건강한 간식 개발하기

- 텃밭에서 수확한 농산물을 이용하여 만들 수 있는 건강한 간식을 개발해 봅시다. 텃밭농산물 중 재료로 활용할 채소나 과일을 생각해 보고, 영양, 맛, 모양을 생각하여 건강한 간식을 다양하게 개발해 본다.

음식이름

특징과 장점

재료와 분량

조리 방법과 순서



연계활동 2

▶ 텃밭농산물을 이용하여 땅콩고구마경단을 만들어 봅시다.

□ 재료 및 분량(4인 분량)

- 텃밭에서 수확한 고구마 2개(300g), 꿀 2큰술(30g), 우유 40ml
- 텃밭에서 수확한 견과류(땅콩 등) 30g

□ 조리도구

- 찜기(또는 전자레인지), 믹싱볼, 나무주걱, 프라이팬, 방망이, 나무젓가락, 접시

□ 만드는 법

- ① 고구마를 깨끗이 씻은 후 찜기에 올려 약 15분간 찜다(초등 5학년 실과 식생활 단원 참조. 찜기 대신 전자레인지에 넣고 랍을 씌어 익혀도 좋다).
- ② 찜 고구마의 껍질을 벗기고 믹싱볼에 넣은 뒤 나무주걱으로 잘 으깨준다.
- ③ 으갠 고구마에 꿀을 넣고 잘 섞어준 뒤 다시 우유를 넣고 골고루 섞는다. (우유는 으갠 고구마의 점도를 보면서 넣되, 너무 짙어 지지 않도록 주의한다)
- ④ 수확한 땅콩(또는 다른 견과류)은 프라이팬(중불)에 나무주걱으로 잘 저어주면서 고소한 냄새가 날 때까지 볶아준다.
- ⑤ 볶은 땅콩이 식으면, 손으로 비벼서 껍질을 벗기고, 위생봉투에 담아 방망이로 두드려 원하는 굵기로 빻아준다.
- ⑥ 3의 고구마 반죽을 손에서 굴려 지름 3cm 정도의 경단으로 빚어낸다.
- ⑦ 6의 고구마 경단을 5의 견과류 가루에 젓가락으로 잘 굴려준다.
- ⑧ 땅콩고구마경단을 접시에 예쁘게 담아낸다.

□ 교사 지도사항

- 땅콩은 수확 후 흠을 털어내고 씻어 말리는 과정이 필요하다. 따라서 본 수업의 선행과정으로 수확한 땅콩을 씻어 말리고, 말린 땅콩의 겉껍질을 깨서 생땅콩을 수확하는 수업을 진행하여도 좋다.
- 위에서 제시된 재료 외에도 학교 텃밭에서 수확한 다양한 농산물을 이용하여 땅콩고구마경단 레시피를 응용할 수 있도록 한다.



출처 : 네이버, 원출처 : 농촌진흥청 건강식단

▣ 활동지 1

날 짜	
모둠원명	

▣ 조리 실습을 하고 난 후 우리 모둠의 활동을 평가해 봅시다.

구분	평가 항목	평가 결과		
		잘함	보통	노력이 필요함
위생	조리하기 전 손을 비누로 깨끗이 씻었나요?			
	앞치마와 머릿수건 등 옷차림이 적절하였나요?			
	조리 전에 텃밭 식재료를 깨끗이 씻어 준비했나요?			
조리	재료를 알맞은 양으로 계량하여 사용하였나요?			
	적절한 조리 도구를 사용하였나요?			
	조리의 순서와 방법이 정확하였나요?			
맛	음식은 맛있었나요?			
	음식의 모양은 먹음직스러웠나요?			
안전	가스, 칼, 등을 사용할 때 안전에 유의하였나요?			
	설거지와 뒷정리는 잘 하였나요?			
시간 관리	주어진 시간 내에 음식만들기부터 정리하기까지 마무리하였나요?			
식사 예절	만든 음식을 식사예절을 잘 지키며 먹었나요?			
환경	음식물쓰레기는 분리하여 버렸나요?			
협동	모둠원 간의 역할분담과 협동은 잘 되었나요?			
배려	농산물을 재배하고, 식사를 준비하시느라 수고하신 모든 분들에게 감사의 마음을 가졌나요?			

Memo





활동 주제 : 전통식생활에서 배우는 바른식생활

활동 목표 : 우리나라 전통음식의 특징과 우수성을 알아보고, 전통식생활에서 익힌 바른식생활을 실천할 수 있다.

준비물 : 활동지

단 계	수업의 흐름	교수 학습	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발	<p>◆ 자신의 좋아하는 전통음식 발표하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 좋아하는 전통음식 발표해 보기 ▶ 텃밭농산물로 만들 수 있는 전통음식 생각해 보기 	<p>※ 허용적 분위기 조성하여 자유롭게 발표할 수 있도록 한다.</p>
	활동목표 확인	<p>◆ 활동목표 확인하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 우리나라 전통음식의 특징과 우수성을 말할 수 있다. ▶ 전통식생활에서 익힌 바른식생활을 실천할 수 있다. 	
전개	활동안내	<p>◆ 활동안내하기</p> <p>[활동1] 우리나라 전통음식의 종류 알아보기 [활동2] 우리나라 전통음식의 특징과 우수성 알아보기 [활동3] 전통식생활에서 배우는 식사예절 알아보기</p>	<p>활동1: 실내 활동2: 실내 활동3: 실내</p> <p>▶ PPT 자료</p> <p>▶ 모둠별 조사 과제는 미리 내주어야 함.</p>
	활동	<p>[활동1] 우리나라 전통음식의 종류 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 절기별 전통음식 조사하여 발표하기 <p>[활동2] 우리나라 전통음식의 특징과 우수성 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 우리나라 전통음식의 특징 알아보기 ▶ 우리나라 전통음식의 우수성 알아보기 <p>[활동3] 전통식생활에서 배우는 바른식생활 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 우리나라의 전통 식사예절 알아보기 ▶ 환경·건강·배려를 생각하는 바른식생활 실천하기 	
정리	정리	<p>◆ 학습내용 확인하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 오늘 배운 내용 정리하기 ▶ 학습활동을 되돌아보고 자기 평가하기 	▶ 활동지
	차시 예고	<p>◆ 차시예고</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 텃밭 수확물의 저장 방법에 대하여 알아본다. 	
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
전통음식의 특징과 우수성을 말할 수 있고, 전통식생활에서 배운 바른식생활을 실천하려는 의지를 가지고 있는가?		1. 우리나라 전통음식의 특징과 우수성을 말할 수 있다. 2. 전통식생활에서 배우는 바른식생활을 실천하려는 의지를 가지고 있다.	자기평가 동료평가 관찰법
		상 평가내용 1, 2 모두 충족	
		중 평가내용 1, 2 중 하나 충족	
		하 평가내용 1, 2 모두 미흡	

도입

동기유발

◆ 자신이 좋아하는 전통음식 발표하기

▶ 좋아하는 전통음식 발표해 보기

- 최근에 먹은 우리나라 전통음식을 발표해 본다.
 - 김치, 젓갈, 불고기, 잡채, 떡 등이 있다.
- 여러분이 좋아하는 우리나라 전통음식을 발표해 본다.
 - 불고기, 잡채, 김치, 송편, 비빔밥, 식혜, 삼계탕 등이 있다.
- 우리나라는 4계절이 뚜렷해서 각 계절별 음식 및 지역별 음식이 각기 다른 특색을 가지고 잘 발달해 왔다.

▶ 텃밭 농산물로 만들 수 있는 전통음식 생각해 보기

- 텃밭에서 수확한 농산물이 무엇이 있는지 발표해 본다.
 - 각종 잎채소, 감자, 고구마, 배추 등이 있다.
- 텃밭 농산물로 만들 수 있는 전통음식에는 어떤 음식이 있는지 생각해 본다.
 - 김치가 있다. 텃밭에서 난 무나 배추를 이용하여 김치를 담아 먹을 수 있다.
 - 비빔밥을 만들 수 있다. 상추, 새싹채소, 당근, 호박 오이 등을 이용하여 비빔밥을 만들어 먹으면 된다.
- 우리나라 전통음식은 채소로 만든 것이 많기 때문에 텃밭농산물을 이용하여 여러 가지 전통음식들을 만들 수 있다. 오늘은 건강에 좋고, 환경을 보호하며, 타인에 대한 배려도 실천하는 우리나라 전통식생활에 대해 알아보도록 한다.



궁중떡볶이



쇠갈비찜



송편



잡채



불고기



김치

출처 : 한식세계화공식포털

18 전통음식

전개

활동 1 우리나라 전통음식의 종류 알아보기

▶ 절기별 전통음식 조사하여 발표하기

- 우리나라에는 24절기가 있는데 한 해를 24기로 나누어 계절의 표준이 되는 것이다.
- 명절에는 그 의미에 맞게 특별한 음식을 해 먹고, 절기에는 계절에 맞는 제철 식재료를 갖가지 음식을 장만하여 먹었다.
- 24절기 중 주요 절기의 전통음식을 조사했는데 각 모둠별로 발표해 본다.



주요 절기음식

절기	절기의 의미	절기 음식
설날	설날에는 차례상과 세배 손님 대접을 위해 여러 가지 음식을 준비하는데, 이 음식을 세찬(歲饌)이라 함	떡국, 만두, 조랭이떡국, 편육, 전유어, 육회, 식혜, 약밥, 수정과, 인절미
정월 대보름	상원이라고 하며 중원(7월보름)·하원(12월보름) 등 삼원 가운데 으뜸임. 농경국으로서 달이 차지하는 비중은 대단히 큰 것으로, 중요한 의미를 부여했다.	오곡밥, 김구이, 약식, 원소병, 부럼, 묵은 나물, 귀밝이술
단오	수릿날이라고도 한다. 모내기 끝내고 풍년 기원하는 여러 가지 행사가 전국적으로 행해져왔다.	제호탕, 수리취떡, 생실과, 앵두편, 앵두화채, 준치만두, 알탕, 도미찜, 붕어찜
삼복	가장 더운 절기이므로 땀을 많이 흘려 피로를 느끼기 쉽다. 이때 몸을 보신하기 위한 음식을 즐겼다.	육개장, 잉어구이, 오이소박이, 증편, 구장, 복죽, 삼계탕, 개장국, 제물닭갈국수, 암치지짐, 호박지짐
추석	추석(秋夕)은 음력 8월 보름으로 우리나라 큰 명절 중의 하나이다. 가배일, 중추절, 가위, 한가위로 부름	햅쌀밥, 토란탕, 가리찜(닭찜), 송이산적, 잡채, 김구이, 송편, 배숙, 햇과실, 화양적, 지짐누름적, 울란, 조란, 밤초, 송이찜
동지	낮이 가장 짧은 날로 동지부터 낮이 길어지므로 고대 인들은 태양이 죽음으로부터 부활한다고 여기어 신에 대한 제사를 올렸다. 최근에는 제사는 안 모시고 붉은 팔죽을 나누어 먹는 풍속만이 있다.	팔죽, 동치미, 경단, 식혜, 수정과, 전약

절기 음식 해설

○ 설날 음식

- 편육 : 고기를 푹 삶아서 눌러두었다가 얇게 썬 음식

○ 정월대보름 음식

- 약식 : 찹쌀을 찌서 대추, 밤, 기름, 꿀, 간장 등을 섞어 함께 찌고 잣을 박은 약밥이다.

- 수정과 : 생강·계피편·통후추를 기호에 따라서 넣고 끓인 물에 설탕이나 꿀을 넣어 한소끔 끓여 식힌 후, 꽃감을 넣고 실백을 띄워 마시는 한국 고유의 음료.
- 오곡밥 : 찹쌀에 기장, 차수수, 검정콩, 붉은팥의 다섯 가지 곡식을 섞어 지은 밥
- 원소병 : 찹쌀가루를 반죽하여 경단보다 작게 빚은 후, 끓는 물에 익혀 꿀물에 담가 먹음.
- 부럼 : 땅콩, 호두, 잣, 밤, 은행 따위를 통틀어 이르는 말. 한 해 동안 부스럼이 생기지 않는다고 한다.
- 귀밝이술 : 아침에 찬 술을 마시면 귀가 밝아지고 귓병이 생기지 않으며 한 해 동안 좋은 소식을 듣게 된다고 한다.

○ 단오음식

- 수리취떡 : '솔의취'라고 불리는 잎을 찢어서 넣고 수레바퀴모양으로 만든 녹색떡
- 제호탕 : 일종의 청량음료로 오매, 축사, 백단향, 사향 등을 달여 꿀을 섞은 차가운 차
- 생실과 : 아직 덜 익은 과실, 생과실

○ 삼복음식

- 복죽(伏粥) : 팔죽을 말함
- 구장(狗糞) : 삼복에 개를 푹 삶아 맵게 만든 개장국
- 증편 : 발효주(막걸리 등)를 넣어 발효시켜 부풀어 오르게 해서 찌낸 떡
- 제물닭갈국수 : 밀가루를 반죽하여 얇게 밀어서 칼로 썬 국수를 닭으로 육수를 낸 국수장국에 넣어 그대로 삶은 것
- 암치지짐 : 민어찌개

○ 추석음식

- 토란탕 : 토란과 다시마, 쇠고기를 넣어 맑은장국으로 끓인다.
- 누름적 : 햇버섯, 도라지 고기, 파 등을 썰어 화양적을 만들거나 지짐누름적을 한다.
- 울란 : 밤을 삶아 으깨어 설탕이나 꿀에 조려 다시 밤의 형태로 빚은 한과.

○ 동지음식

- 전약 : 우족이나 가족을 푹 무르게 삶아서 대추, 계핏가루, 생강, 정향, 후추, 꿀 등의 재료를 넣고 함께 끓여 굳힌 후에 죽편처럼 썰어서 만든 음식.



활동 2 우리나라 전통음식의 특징과 우수성 알아보기

▶ 우리나라 전통음식의 특징 알아보기

- 우리나라 전통음식의 특징을 생각해 보고, 모둠별로 이야기를 나누어 본다.
- 우리나라 전통음식의 특징에는 어떤 것들이 있는지 발표해 본다.
 - 4 계절 및 적당한 일조량 강우량으로 벼농사에 적합한 기후이므로 쌀을 주식으로 한다.
 - 쌀, 보리, 콩 등 곡물을 주식으로 먹고, 부식으로는 김치, 장류, 채소류, 해조류, 생선 등을 먹어 다양한 식품을 골고루 먹을 수 있다.
 - 삶기, 찌기, 굽기 등을 기본 조리법으로 활용하여 건강에 좋다.
 - 국물이 있는 국이나 찌개를 먹는다.
 - 반찬 조리법이 다양하다. (구이, 전, 볶음, 조림, 편육, 생채, 숙채, 찜, 전골)
 - 간장, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 후춧가루, 고춧가루 등 갖은 양념을 사용한다.
 - 콩의 원산지로 콩을 이용한 요리가 발달하였다.
 - 콩, 채소의 저장, 가공 기술이 발달하였다.
 - 삼면이 바다로 어패류 등 수산물을 이용한 음식이 많다.
 - 젓갈, 김치 등 소금을 이용한 저장, 발효 식품(간장, 된장 등)을 만들어 먹을 수 있다.

설명 Tip

발효식품 · 건조식품의 발달 이유

- 사계절이 뚜렷하여 계절에 따른 다양한 식품의 조리와 저장이 필요함
- 긴 겨울을 지내기 위한 건조식품과 발효식품이 발달됨

한국전통발효식품의 종류 및 효능

- 김치, 된장, 고추장, 간장
- 유산균 정장 작용 : 음식이 발효되면 몸에 좋은 유산균이 생기는데 유산균이 장내의 산도를 낮추어 해로운 균이 성장하는 것을 막아준다. 장을 튼튼하게 해 주는 역할을 한다.
- 세포의 산화작용을 막아 항암효과가 있다고 알려져 있다.
- 참고할만한 사이트 : 한식세계화포털(www.hansik.org)



▶ 우리나라 전통음식의 우수성 알아보기

- 우리나라 전통음식은 어떤 점에서 우수한지 생각해 봅시다.
- 주식인 밥과 잡곡은 탄수화물, 단백질, 지방 뿐 아니라 비타민, 섬유질이 풍부하게 포함되어 있습니다. 백미보다는 도정을 많이 하지 않은 현미에 더 영양소가 풍부합니다.
- 다양한 채소나 어패류를 많이 섭취하기 때문에 영양소를 골고루 섭취할 수 있습니다.
- 튀김보다는 조림이나 찜 요리가 많아 포화지방 섭취가 낮습니다.
- 4계절 음식이 발달되어 "제철음식"으로 신선한 음식을 섭취합니다.
- 김치, 된장, 고추장 등 발효음식은 건강에 좋습니다.
- 채소의 섭취가 많고, 포화지방 및 동물성 단백질 섭취가 낮아 암, 고혈압, 당뇨병 등 생활습관병이 걸릴 위험성이 낮습니다.

활동 3 전통식생활에서 배우는 바른식생활 알아보기

▶ 우리나라 전통 식사예절 알아보기

- 우리나라 전통 식사예절을 알아본다. 각 가정에서 하고 있는 식사예절에는 어떤 것들이 있는지 발표해 본다.
 - 음식 먹기 전에 "잘 먹겠습니다." 인사하고, 다 먹고 나면 "잘 먹었습니다."라고 인사한다.
 - 웃어른이 먼저 수저를 들고 나서 먹는다.
 - 그릇 위에 수저를 걸쳐 놓지 않고, 숟가락, 젓가락을 한 손에 같이 들지 않는다.
 - 식사 도중 기침이나 재채기는 입을 가리고 한다.
 - 음식을 찹찹거리며 먹지 않는다.
 - 음식물을 남기지 않는다.
- 많은 것들을 여러분은 이미 실천하고 있다. 예부터 우리 선조들은 음식을 먹을 때 음식이 밥상까지 놓이기 위해 노력한 사람들의 수고와 공을 생각하여 감사한 마음을 가지라고 했다.
- 우리가 밥을 먹을 수 있도록 노력한 사람들은 누가 있는지 생각해 본다.
 - 농부, 부모님 등이 있다.
- 이렇게 감사한 마음으로 음식을 먹게 되면 편식을 삼가게 되고, 음식물을 남기지 않고 먹을 수 있다.
- 조선시대 어린이 예의범절 교재인 '소학'에서는 같이 먹는 사람들에게 예절을 지켜야 한다고 나와 있다. 밥숟가락을 너무 크게 뜨지 않고, 국물은 소리 내어 마시지 않으며, 입을 크게 벌려 먹지 않는다.
- 자기가 좋아하는 음식을 탐을 내지 않고, 맛있는 음식은 이웃과 나누어 먹으며, 손님 접대할 때는 예의를 갖추라고 하였다.
- 우리나라의 전통식생활 예절에서 타인에 대한 배려를 배워서 실천하도록 한다.



음식 그릇 위에 머리를 너무 지나치게 숙이지 않습니다.



음식을 입에 넣을 때마다 그릇에 가까이 하지 않습니다.



국은 그릇째 들고 마시지 않습니다.



벌려 놓은 음식을 집어먹을 때에 소꿉부리가 음식물을 건드리지 않게 조심합니다.



수저를 입 속 깊이 넣지 않고, 음식이 묻은 수저를 여럿이 먹는 음식에 넣지 않습니다.



여러 사람이 음식을 먹는 중에 먼저 수저를 놓고 일어나지 말고 수저를 그릇에 얹어 놓고 기다려서 다른 사람들이 다 먹거든 수저를 같이 내려놓고 같이 일어납니다.



밥이나 국이 아무리 뜨거워도 입으로 불지 말고, 젓가락으로 소반을 두드리지 않습니다.



음식을 먹을 때 소리를 크게 내지 않도록 조심합니다.



손윗사람이 먼저 수저를 든 후 아랫사람이 따라 듭니다.



숟가락과 젓가락을 한 손에 쥐지 않습니다.

출처 : 한식세계화공식포털

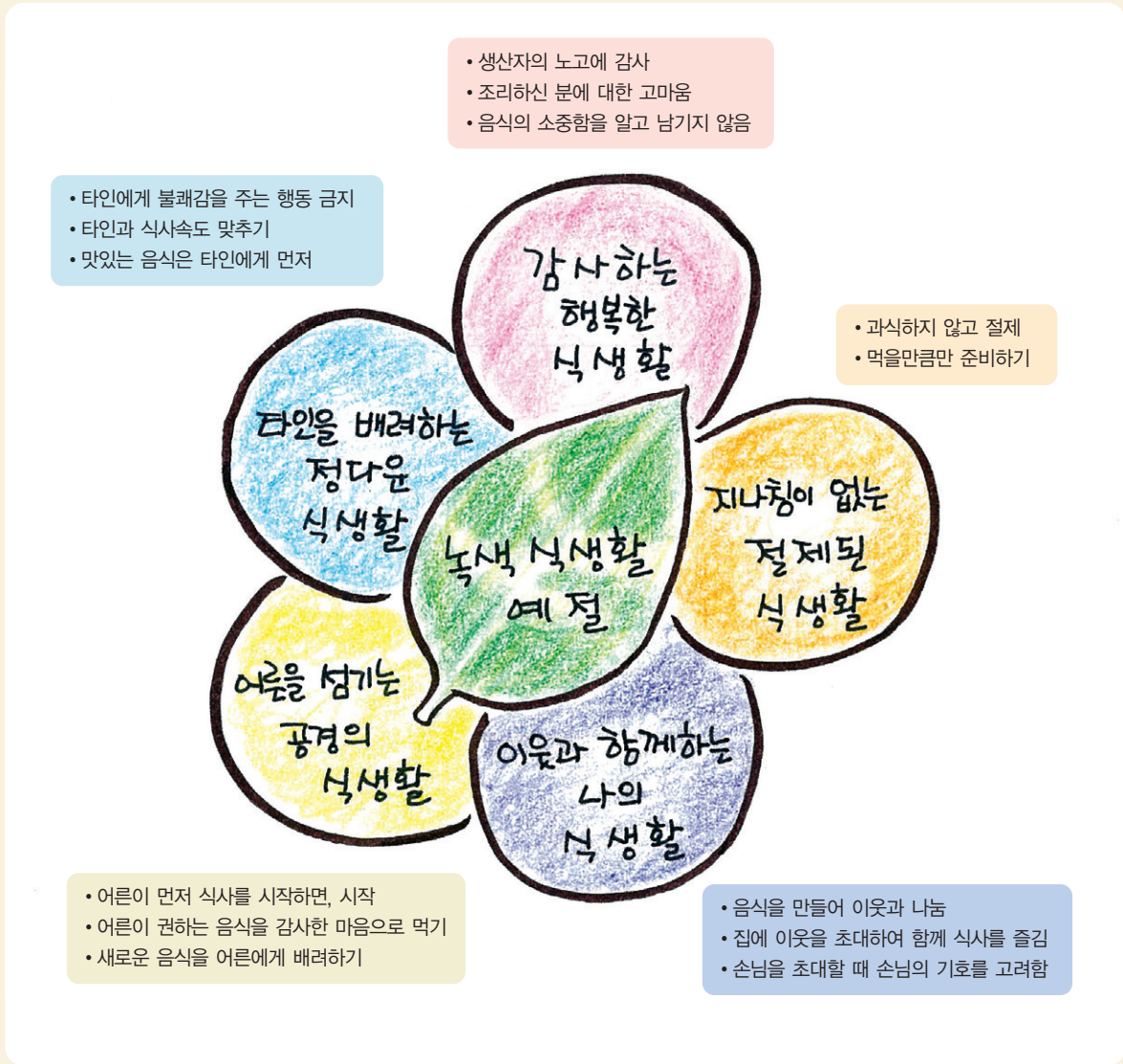
18 전통음식

▶ 환경·건강·배려를 생각하는 바른식생활 실천하기

- 여러분이 지난 시간에 배웠던 바른식생활에 대해 발표해 본다.
 - 환경·건강·배려를 생각하는 식생활이다.
- 네, 영양학적으로 우수한 우리 전통 식생활을 하며, 환경을 사랑하고 음식을 소중히 여기는 마음과 먹을거리를 만든 사람에게 감사하는 식생활이 바른식생활이다.
- 오늘 우리는 우리나라 전통음식과 식문화에 대해 알아보았는데, 우리나라 전통식생활과 바른식생활은 어떤 관계가 있는지 발표해 보도록 한다.
 - 채소를 많이 먹어 건강에 좋다.
 - 제철 향토 식재료를 이용하므로 푸드마일리지 및 탄소배출량이 낮아 환경에 좋고, 신선한 제철음식이므로 건강에도 좋다.
 - 각 가정에서 텃밭가꾸기 활동을 통해 바른식생활을 실천할 수 있다.
 - 농부나 음식을 마련한 사람에게 감사하는 마음을 가지고 남을 배려하며, 음식물을 남기지 않는다.

설명 Tip

바른식생활 예절



정리

◆ 학습내용 확인하기

▶ 오늘 배운 내용 정리하기

- 우리나라 전통음식의 특징과 우수성을 발표해 본다.
- 전통음식의 종류와 우리나라 전통 식사에절을 다시 한 번 생각해 본다.
- 전통식생활에서 배울 수 있는 바른식생활에 대해 발표해 본다.

▶ 학습활동을 되돌아보고 자기 평가하기

- 오늘 배운 내용을 잘 이해했는지 살펴 본다.
- 한식을 선택하고, 텃밭을 가꾸는 등 전통식생활에서 배우는 바른식생활을 실천해 본다.



연계활동

▶ 텃밭농산물을 이용하여 비빔밥을 만들어 봅시다.

□ 재료 및 분량

- 밥 1공기, 애호박 ½개, 오이 ½개, 당근 ½개, 쇠고기(우둔) 120g,
- 소금 1작은술, 식용유, 참기름 약간
- 양념장 : 간장 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 깨소금 1작은술, 참기름 1작은술
- 달걀 1개, 고추장

□ 재료준비

- ① 애호박은 길이 5~6cm로 채 썰고, 소금에 10분 정도 절여 물기를 댄다.
- ② 오이는 길이 5~6cm 정도로 채 썰어, 소금을 뿌리고, 물기가 생기면 꼭 짠다.
- ③ 당근은 길이 5~6cm 정도로 채 썰어 둔다.
- ④ 쇠고기는 길이 6cm, 정도로 채 썰어 양념장에 버무린다.
- ⑤ 달걀프라이를 부친다.

□ 만드는 법

- ① 팬을 달구어 식용유를 약간 두르고, 애호박을 넣어 센 불에서 볶아 펼쳐 식힌다.
- ② 팬을 달구어 식용유를 약간 두르고, 오이를 넣어 중불에서 3분 정도 볶는다.
- ③ 팬을 달구어 식용유를 약간 두르고, 당근을 넣어 중불에서 3분 정도 볶는다.
- ④ 팬을 달구어 식용유를 약간 두르고, 쇠고기를 넣어 중불에서 4분 정도 볶는다.
- ⑤ 밥을 그릇에 담고 준비한 재료를 가지런하게 얹고, 달걀프라이를 올린다.
- ⑥ 먹기 전에 참기름을 살짝 뿌리고, 적당한 양의 고추장을 넣어 비빈다.

□ 교사 지도사항

- 위에서 제시된 채소 외에도 학교 텃밭에서 수확한 다양한 농산물을 이용하여 만들 수 있도록 안내한다.
- 오이나 당근, 새싹채소 등은 볶지 않고 깨끗이 씻은 후 바로 썰어서 생채로 넣어도 좋다.



▶ 텃밭농산물을 이용하여 깍두기를 담가 봅시다.

□ 재료 및 분량

- 무1.5kg(2개), 소금18g, 설탕6g
- 양념 : 고춧가루 40g, 새우젓60g, 다진 마늘25g, 다진 생강10g, 쪽파 100g,

□ 재료준비

- ① 무는 깨끗이 씻어 가로, 세로, 높이 2cm 정도의 정육면체로 썰어둔다.
- ② 쪽파는 다듬어서 씻은 뒤, 3cm정도로 썰어둔다.
- ③ 마늘, 생강, 새우젓은 다져둔다.

□ 만드는 법

- ① 썰어 놓은 무에 소금과 설탕을 넣어, 약 1시간 정도 절인 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ② 절여진 무에 고춧가루를 넣고 고루 버무려 빨갛게 물들인 후, 새우젓과 마늘, 생강을 넣어 잘 버무린다.
- ③ 2에 쪽파를 넣어 가볍게 버무린 다음 간은 분 후 소금, 설탕으로 간을 맞춘다.
- ④ 김치 통에 담고 꼭꼭 눌러 놓는다.

□ 교사 지도사항

- 가을무는 무 자체에 단맛이 있으므로 설탕은 봄 무에만 넣는다.
- 무는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기지 않고 사용하는 것이 아삭아삭하고 맛있다.
- 절여진 무는 물기를 완전히 빼야 무가 쉽게 무르지 않는다.
- 고춧가루를 무에 먼저 버무린 후 나머지 양념을 넣어야 깍두기 색깔이 빨갛게 예쁘게 나온다.



◀ 서빙고초 텃밭 ▼ 깍두기



▣ 활동지 1

날 짜		이 름	
-----	--	-----	--

우리나라 전통음식의 특징을 써 봅시다.

우리나라 전통음식의 우수성을 써 봅시다.

우리나라 전통식사 예절을 써 봅시다.

Memo



이 용



이 용

차 시 19 텃밭 수확물의 저장 방법 - 무말랭이와 시래기

- >>> 텃밭수확물의 저장방법 알아보기
무말랭이 만들기
무청 시래기 만들기

차 시 20 생활 속에서 허브의 향기 이용하기

- >>> 허브 식물에 대하여 알아보기
허브와 아로마 테라피
허브 천연 방향제 만들기

차 시 21 텃밭 식물 그림

- >>> 텃밭식물 구조 관찰하기
식물세밀화에 대하여 알아보기
텃밭 식물 관찰그림 그리기

차 시 22 미각교육

- >>> 오감을 활용하여 텃밭에서 수확한 농작물 관찰하기
관찰한 것 그림 그려보기

열아홉 /

텃밭 수확물의 저장 방법

- 무말랭이와 시래기

■ 문제해결능력, 대인관계능력



활동 주제 : 텃밭 수확물의 저장 방법을 알고 무말랭이와 시래기 만들기

활동 목표 : 텃밭 수확물의 종류에 따라 저장 방법을 알고 무말랭이와 시래기를 만들 수 있다.

준비물 : 무청달린 무, 칼, 도마, 채반, 실, 바늘, 줄

단계	수업의 흐름	교수·학습 활동	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발 활동목표 확인	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 경험 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 수확물을 한 번에 먹을 수 없다면 어떻게 할지 알아보기 ▶ 갈무리의 의미 알아보기 ◆ 활동목표 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 채소의 다양한 저장방법 알아보기 ▶ 무말랭이와 시래기 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ PPT 자료 ※ 전 시간에 무 수확 활동을 한 후 연계할 수 있다.
전개	활동안내 활동	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 활동안내하기 <ul style="list-style-type: none"> [활동1] 텃밭 수확물의 저장방법 알아보기 [활동2] 무말랭이 만들기 [활동3] 무청 시래기 만들기 [활동1] 텃밭 수확물의 저장방법 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 종자 수확물의 이용과 저장방법 ▶ 열매채소의 이용과 저장방법 ▶ 잎채소의 이용과 저장방법 ▶ 뿌리채소의 이용과 저장방법 [활동2] 무말랭이 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 무말랭이 만드는 법 (본교재 P.221 참조) [활동3] 무청 시래기 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 시래기 만드는 법 (본교재 P.222 참조) 	<ul style="list-style-type: none"> 활동1, 2, 3 : 실내 ▶ PPT 자료 ※ 활동 2와 3중 선택 한다. ※ 무, 칼, 도마, 실, 바늘, 채반 ※ 무청, 삶은 그릇, 가열조리 기구, 바구니, 끈, 옷걸이 ※ 무청을 삶을 물은 시간이 오래 걸리므로 미리 끓여 놓는다.
정리	정리 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 무말랭이와 시래기를 이용한 요리에 대하여 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 말린무와 시래기를 어떻게 먹으면 맛있을까? ▶ 갈무리 후의 영양적 가치 알아보기 ◆ 우리선조들의 지혜 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 채소가 자라지 않는 겨울을 대비한 양식으로 이용되었음을 이해하기 ▶ 정월대보름의 묵나물에 대하여 알아본다. ◆ 차시예고 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 다음시간에는 허브의 향기와 생활 속 이용에 대하여 알아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ PPT 자료
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
텃밭 수확물의 종류에 따라 저장 방법을 알고 무말랭이와 시래기를 만들 수 있는가?	1. 텃밭 수확물의 종류에 따라 저장 방법을 안다.	상 평가내용 1, 2 모두 충족 중 평가내용 1, 2 중 하나 충족 하 평가내용 1, 2 모두 미흡	자기, 상호 평가
	2. 무말랭이와 시래기를 만들 수 있다.		

도입

동기유발

◆ 경험 이야기 하기

- ▶ 수확물을 한 번에 먹을 수 없다면 어떻게 할까?
 - 이웃에게 나누어주기, 말리거나 절여서 저장하기

전개

활동 1 텃밭 수확물의 저장방법 알아보기

▶ 갈무리란?

- 국어사전에 따르면
물건따위를 잘 정리하거나 간수하거나 일을 처리하여 마무리하는 것을 뜻한다.
- 텃밭에서는 수확물을 저장하거나 이용하기 쉽도록 손질하여 저장하는 것을 뜻한다.
한 번에 많은 수확을 하게 되면 바로 이용하지 못하여 저장을 해야 한다. 저장방법은 수확물의 종류에 따라 다르므로 채소에 알맞은 저장방법을 알아야한다. 사계절이 뚜렷한 우리나라에서는 비닐하우스가 없던 시절에 겨울에 채소를 구하기 어려웠으므로 채소생산이 많은 계절에 채소를 수확하여 오래 저장 할 수 있도록 가공하여 겨울에 이용 하였다.

▶ 종자 수확물의 이용과 저장방법

- 종자 수확물은 말려서 음식으로 이용할 수 있고, 다음 해 텃밭농사에 심을 씨앗으로 이용된다.
- 종자 수확물의 종류 :
 - 벼, 보리, 밀등의 곡식류 (벼베기, 탈곡 참고)
 - 콩 : 말려서 실내보관
 - 옥수수 : 껍질을 벗겨 자루 째 거꾸로 메달아 말리거나 부피를 줄이기 위하여 옥수수 알만 분리해서 보관

▶ 잎채소의 이용과 저장방법

- 상추, 치커리등의 잎채소는 주로 샐러드와 같이 생채로 바로 이용한다. 그러나 산채와 같은 나물류는 장기간 보관할 때는 삶아서 말리는 방법으로, 단기간 보관 시는 삶아서 냉동 보관한다. 또한 잎채소는 절이거나 김치를 담그는 방법으로 저장할 수 있다.
 - 고춧잎 : 삶아서 얼려 보관하였다가 먹을때 마다 해동하여 이용한다. 삶아서 말려보관하면 더 많은 양을 오래저장 할 수있다.
 - 열무 : 절여서 열무김치 담근다.
 - 깻잎 : 깻잎을 소금물이나, 간장, 된장에 절인다.

▶ 열매채소의 이용과 저장방법

열매채소는 생으로 이용되기보다는 주로 볶거나 절이는 조리과정을 거쳐 이용된다.

텃밭 수확물의 저장 방법 - 무말랭이와 시래기

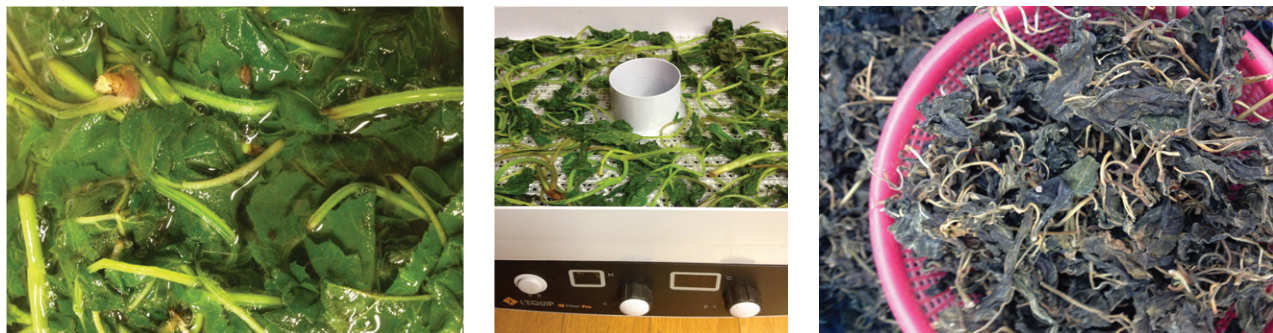
- 호박 : 생으로 볶아서 나물을 만들거나 전으로 이용한다.
저장 시는 채반에 널어 말렸다가 먹기 전에 불려서 사용한다. 늙은 호박은 납작하게 썰어 말렸다가 떡에 넣기도 한다.



- 오이 : 생으로 먹기도 하고 오이피클, 김치를 담그기도 한다.
- 가지 : 삶아서 나물로 이용하거나 얇고 동그랗게 썰어 채반에 널어 말리거나 십자로 쪼개어 줄에 널어 말린 후 먹기 전에 불린다.



- 고추 : 풋고추는 생으로 이용하거나 간장등에 절임으로 저장한다.
붉은 고추는 말려서 갈아 고춧가루를 만든다.
- 토마토 : 토마토의 영양소는 열에 파괴되지 않으므로 보관을 원할 때는 끓여서 토마토소스를 만들어 보관한다.



끓는물에 채소 삶기

식품건조기에 말림

건조된 묵나물



고추잎 묵나물

시중에서 판매하는 묵나물

말린숙

▶ 뿌리채소의 이용과 저장방법

뿌리채소는 비교적 저장성이 좋은편이다.

- 감자 : 햇빛이 들지 않는 곳에 서늘하게 보관하거나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썰어서 냉동보관 하였다가 필요할 때 냉동상태 그대로 조리할 수 있다.
- 고구마 : 얼지 않게 서늘한 곳에 보관하면 저장기간이 길다. 껍질을 벗기고 반건조 하여 간식을 만들거나 완전히 말려 가루를 내기도한다.
- 무 : 예전에는 흙구덩이를 파서 묻어서 저장했으나 요즘에는 스티로폼상자에 넣어 서늘한 곳에 두면 석달도 저장가능하다. 요리로 사용하기 위하여 채썰어 말려서 보관 하기도 한다.

활동 2 무말랭이 만들기

▶ 무말랭이 만드는 법

- ① 무를 깨끗이 씻고 손가락두께로 채썬다.
- ② 바늘에 실을 꿰어 무조각을 엮는다. 또는 채반에 널어 말린다.



1 무를 자른다.

2 손가락 두께로 자른다.

3 바늘에 실을 꿰어 매듭을 짓는다.



4 무를 실에 꿰는다.

5 잘 마르게 하기 위하여 간격을 둔다.

6 매듭을 짓는다.



7 바람이 잘 통하는 곳에 걸어서 햇빛에 말린다.

8 채반에 널어 말리는 방법

9 무말랭이 완성

19 텃밭 수확물의 저장 방법 - 무말랭이와 시래기

활동 3 무청 시래기

▶ 시래기 만드는 법

- ① 무에서 무청 잘라내기
 - 무청이 흩어지지 않도록 무가 약간 포함되게 자른다.
- ② 끓는물에 무청 데치기
 - 충분히 많은 양의 물을 준비한다. 무청이 들어가면 물의 온도가 떨어져 다시 끓을 때까지 오래 걸린다.
 - 끓는 물에 소금을 넣어주면 무청의 녹색을 유지 할 수 있다.
 - 줄기가 숨이 죽고 손으로 눌러 말강하게 눌러질 정도로 삶는다.
- ③ 옷걸이나 끈에 넣어 말리기
 - 예전에는 벚짖으로 새끼를 꼬아 무청을 엮어서 말렸다. 현재는 옷걸이나 빨래줄에 넣어 말린다. 말린 후에는 부피가 줄어들어 보관하기 편하다
- ④ 이용하기 전에 물에 불렸다가 다시 한 번 삶아서 사용하면 부드럽다.



- ▶ 맛있는 무청을 위한 품종이 따로 있다.
 - 무를 위한 품종과 무청을 위한 품종을 나누어 재배하는 것도 좋을 것이다.
- ▶ 불을 사용하기 어려운 경우 무청을 잘라 옷걸이에 걸어 바로 말릴 수 있다. 이런경우 이용하기 전에 충분히 삶아서 이용한다.



◀▲벽에 걸어 건조중인 시래기



시중에 판매되고 있는 시래기 ▲▶



정리

◆ 무말랭이와 시래기를 이용한 요리에 대하여 이야기하기

- ▶ 말린무와 시래기를 어떻게 먹으면 맛있을까?
 - 무말랭이 무침과, 시래기 국 또는 나물등이 있다.

▶ 갈무리 후의 영양적 가치 알아보기

- 무는 섬유질이 많으며, 매운맛 성분은 항산화제로 알려져 있는 영양이 풍부한 채소이다. 특히 무의 아밀라제 성분은 소화를 돕는 효능이 있는데 아밀라제 섭취를 위해서는 열을 가하면 파괴되기 때문에 생으로 먹는것이 효과적이다. 그러나 특이하게도 무를 말리면 비타민D, 칼슘, 철분, 식이섬유가 더욱 풍부해지는 특징을 갖고 있다. 칼슘의 양도 많아지고 칼슘의 흡수를 돕는 비타민D 도 많아 뼈건강에 좋은 식품이 된다.

◆ 우리 선조들의 지혜

- ▶ 채소가 자라지 않는 겨울을 대비한 양식으로 이용되었음을 이해하기

▶ 정월대보름의 묵나물에 대하여 알아본다.

- 정월 대보름에는 묵은 나물과 복쌈을 먹는 풍속이 있다. 호박고지·무고지·가지나물·버섯·고사리 등을 여름에 말려 두었다가 대보름날 또는 정월 열나흘날에 나물로 무쳐 먹으면 더위를 타지 않는다고 믿었다. 또 김이나 취나물로 밥을 싸서 먹는 것을 '복쌈'이라고 한다. 이들은 다 오곡밥의 반찬으로 풍성하게 담아 먹었던 풍습이다.



연계활동

- ▶ 무말랭이 반찬 만들기
- ▶ 시래기나물 또는 국 끓이기
- ▶ 배추잎으로 우거지 만들기
- ▶ 고구마를 반건조하여 고구마 간식 만들기
- ▶ 꽃차 만들기



취나물밥



시래기밥



활동지 1

주어진 단어를 참고로 하여 내가 알고 있는, 채소 저장 방법에 대해 아는데로 자유롭게 써보세요.

참고

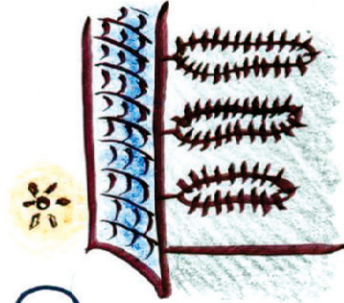
냉동, 건조, 가공, 발효, 발효, 절임, 쪄짐, 포장, 인공재, 산음

Blank writing lines for activity 1.

활동지 2

다음 그림들 중에서 '시래기 만들기'와 관련된 것을 찾아 순서대로 나열하고 과정을 설명하세요.

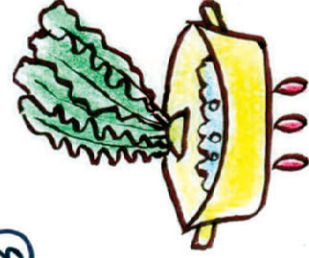
①



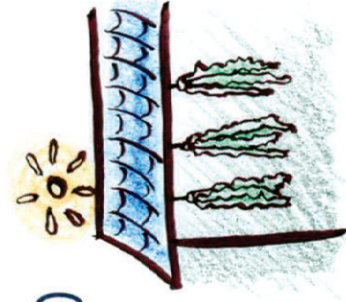
②



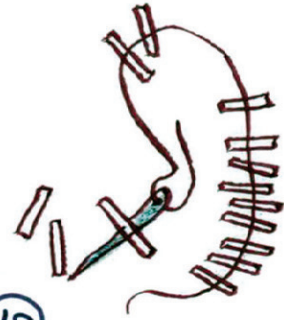
③



④



⑤



⑥



Blank writing lines for activity 2.

생활 속에서 허브의 향기 이용하기

자기관리능력, 대인관계능력



활동 주제: 생활 속에서 허브의 향기 이용하기

활동 목표: 허브식물에 대하여 알아보고 생활 속에서 허브 향기를 이용하는 방법에 대하여 알 수 있다.

준비물: 허브 모종, 허브 정유



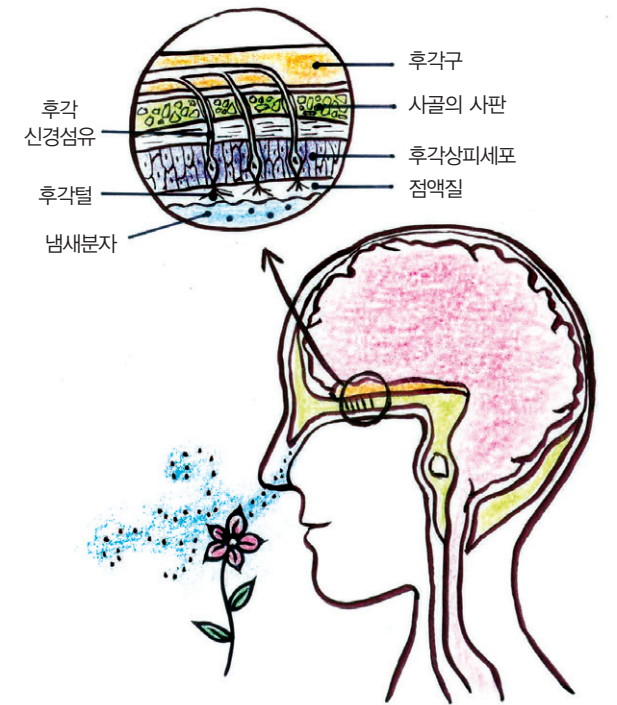
단 계	수업의 흐름	교수·학습 활동	지도상의 유의점(※) 및 자료(D)
도입	동기유발	◆ 경험 이야기하기 ▶ 내가 가장 좋아하는 향기는 무엇인지 이야기해보기	▶ PPT 자료 ※ 학생들의 경험과 관련지어 발표하도록 한다. ※ 생활속에서의 향기에 대하여 이야기 해보도록 한다.
	활동목표 확인	◆ 활동목표 확인하기 ▶ 허브식물에 대하여 알 수 있다. ▶ 생활속에서 허브 향기를 이용하는 방법에 대하여 알 수 있다.	
전개	활동안내	◆ 활동안내하기 [활동1] 허브 식물에 대하여 알아보기 [활동2] 허브와 아로마테라피 [활동3] 허브 천연 방향제 만들기	활동1: 실내, 실외 활동2: 실내 활동3: 실내
	활동	[활동1] 허브식물에 대하여 알아보기 ▶ 허브식물의 정의 및 기능 알아보기 ▶ 허브의 종류 알아보기 [활동2] 허브와 아로마테라피 ▶ 허브향기를 이용한 아로마테라피에 대하여 알아보기 ▶ 허브의 생활 속 활용에 대하여 알아보기 [활동3] 허브 천연 방향제 만들기 ▶ 허브 정유를 이용한 천연허브 방향제 만들기	▶ 허브 정유 또는 허브 모종을 이용하여 종류별 허브의 향기를 맡아보게 한다.
정리	정리 차시 예고	◆ 허브의 생활 속 향기 이용법 알기 ▶ 허브의 향은 우리 생활 속에서 방향제, 차, 음식에 활용 등 친근하게 활용됨을 알 수 있다. ◆ 차시예고 ▶ 텃밭 식물 그림을 그려본다.	※ 우리주변에서 사용하고 있는 허브의 향기를 이용한 제품들에 대하여 이야기 해보기
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
허브식물에 대하여 알아보고 생활 속에서 허브 향기를 이용하는 방법에 대하여 알았는가?		1. 허브식물에 대하여 알 수 있다.	자기, 상호 평가
		2. 생활 속에서 허브 향기를 이용하는 방법에 대하여 알 수 있다.	
		상 평가내용 1, 2 모두 충족	
중 평가내용 1, 2 중 하나 충족			
하 평가내용 1, 2 모두 미흡			

도입

동기유발

◆ 경험 이야기하기

- ▶ 내가 가장 좋아하는 향기는 무엇인지 이야기해보기
 - 코의 후각세포에 의하여 향기입자를 받아들여 대뇌에 인식된 향기는 우리의 기억 속에 오랫동안 남게 된다. 이러한 향기 자극에 의한 경험은 자신에게 좋아하는 향기를 기억하게 된다.
 - 자신이 가장 좋아하는 향기는 무엇이 있는지 이야기해보자.
 - 코(후각)에 의한 향기 물질의 기억 저장 경로는 코의 후각신경으로 전달된 향기물질은 뇌의 변연계를 거쳐 뇌하수체의 자율신경계를 자극하여 면역기능을 강화시켜주기도 한다.



전개

▶ 활동 1 허브식물에 대하여 알아보기

▶ 허브식물의 정의 및 기능 알아보기

- 허브의 정의
 - 허브는 푸른 풀을 의미하는 라틴어 '허바(Herba)' 에 어원을 두고 있으며 '향과 약초' 라는 뜻을 가지고 있다.
 - 허브는 지구상에서 오랜 역사를 가지고 재배해왔으며 특히 중동지역, 터키, 그리스, 로마 등의 지역에서 재배되어 햇빛이 잘 비치고 건조한 지역에서 잘 자란다.
- 허브의 기능
 - HERB의 기능에 대하여 풀이하여 보면 Health(건강 또는 약용), Edible(식용), Refreshness(향신용), Beauty(미용)으로 구분하여 볼 수 있다.
 - 식용으로 이용하는 차, 요리의 향신료 및 방향제로 많이 이용되고 있다.
 - 허브는 향기나 독특한 자극성이 강한 맛을 내는 초본성 식물로 향신채라고 부르기도 하며 지구상에 있는 허브의 종류는 2500 여종이 넘는다.

20 생활 속에서 허브의 향기 이용하기

▶ 허브의 종류 알아보기

- **바질** : 요리에 자주 활용되는 허브로 토마토 요리나 고기 요리, 스파게티 등에 잘 어울린다. 소화촉진, 멀미방지, 피로회복에 효과가 있다. 바질은 색이 붉은 퍼플바질과 푸른색의 스위트바질 등의 종류가 있다.



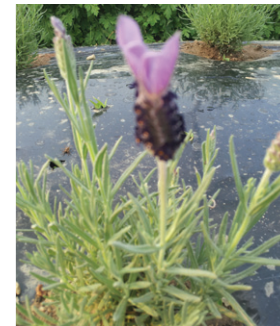
- **로즈마리** : 로즈마리는 열을 가해도 향기가 보존되기 때문에 닭고기, 생선, 돼지고기 요리에 많이 이용된다. 잎을 잘라 그늘에서 말려서 차로 마시면 향기가 좋으며 목욕할 때 욕조에 넣어두면 피로회복에 도움을 준다. 향기가 강하여 로즈마리를 차로 마시면 감기와 두통에 효과적이며 기억력, 집중력을 높여준다.



- **타임(백리향)** : 커먼타임, 실버타임, 골드레몬타임, 오렌지 타임 등의 종류가 다양하며 타임에 들어있는 티모르라는 성분은 방부 및 살균 작용이 우수하다. 차로도 이용되며 수프나 고기요리 등에 잘 이용된다.



- **라벤더** : 오래전부터 로마나 그리스인들은 피로나 근육을 이완시켜주는 입욕제로 사용하여왔다. 라벤더를 차로 마시면 진정작용이 있어 화장수로도 이용되며 두통을 없애주고 기분전환과 숙면에 효과가 있다. 이용부위로는 꽃과 잎을 모두 활용하며 페퍼민트나 레몬밤, 홍차나 녹차와 함께 마셔도 좋다.



- **카모마일** : 주로 이용되는 부위는 꽃이며 카모마일은 진정작용이 있어 치통이나 두통에 효과적이며 발한작용이 있어 감기에 걸렸을 때 차로 마시면 몸이 따뜻해지는 효과가 있다.



- **레몬밤** : 레몬향기를 내어 청량감을 주며 감기에 효과가 있다. 예전부터 그리스에서는 레몬밤을 불로장생의 신비로운 잎이라고도 불렀는데 차나 샐러드, 과일주스에 넣어 마시기에 적당하다.



20 생활 속에서 허브의 향기 이용하기

- **민트** : 민트의 종류로는 오데코롱 민트, 애플 민트, 파일애플 민트가 있으며 페퍼민트의 독특한 향을 내는 'menthol'이라는 물질은 우리에게 익숙한 박하사탕, 치약, 파스, 껌 등에 이용되고 있다. 민트는 벌레에 물렸을 때나 치통에 입을 문질러 사용하면 진정, 살균효과를 볼 수 있어 치약이나 살균제, 방향제로 이용되어 왔다. 민트류는 머리를 맑게 하여주어 공부하는 학생들의 방에 놓아주면 청량감을 느낄 수 있어 좋으며 입과 줄기를 차로 마시면 소화촉진, 피로회복에 좋고 육류 요리의 소스를 만드는 데나 채소나 과일 샐러드, 탄산수로 만든 음료에 잎을 넣어 이용하면 풍미를 내는 데 좋다.



오데코롱 민트



민트의 삽목 번식

활동 2 허브와 아로마테라피

▶ 허브향기를 이용한 향기요법(아로마테라피)에 대하여 알아보기

- 허브식물이 향기가 나는 이유

- 허브의 향기로부터 곤충을 유인하여 수분이나 수정을 도와 번식을 유리하게 할 수 있다.
- 외부에서 침입하는 해충을 죽이거나 미생물로부터 자신을 보호하기 위하여 식물의 잎이나 꽃, 열매, 뿌리 등에서 향기를 발산하여 자신을 보호하게 된다.
- 식물의 표면이나 조직 내에 미세한 기름주머니(oil sac)를 가지고 있어 자극에 의하여 터지게 되면 향이 강하게 나며 이는 허브의 잎을 손으로 만지거나 으깨었을 때 더 향이 강해지는 이유가 된다.
- 허브 정유란 허브 식물의 꽃이나 잎, 줄기, 뿌리, 씨, 껍질 등에서 얻어지는 방향성 물질로 식물에서 추출한 것을 에센셜 오일(essential oil)이라고 한다. 허브 정유는 물에 녹지 않고 알코올이나 기름에 녹으며 휘발성이 높은 복잡한 화학물질을 포함하고 있는 것이 특징이다.

- 허브의 향기와 향기요법(아로마테라피)

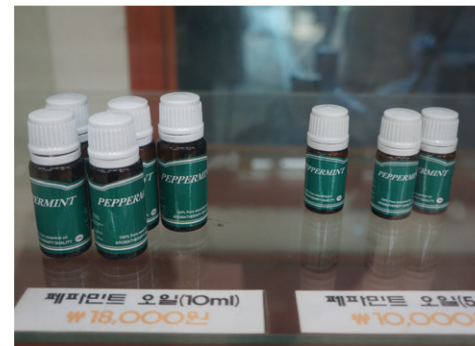
- 향기(aroma)와 요법(therapy)의 합성어로 식물의 향기를 이용하여 우리 몸을 치유하는 것으로 향기요법 또는 향기치유라고 한다.
- 건강 증진 및 질병예방, 미용 등의 목적으로 향기가 강한 허브 식물에서 추출한 향기를 이용하는 자연치료 요법이다.
- 고대로부터 사람들은 종교 의식에서 식물을 태워 향기를 내었으며 장례식의 시체 방부처리, 전쟁 시 상처치료를 위한 구급약, 향수 등에 식물의 향기를 이용하였으며 히포크라테스의 저서에서 허브식물의 약용효과에 대해 언급하였다.
- 허브 정유(essential oil)는 약효 성분이 있는 허브식물의 꽃과 줄기, 열매, 뿌리, 잎 등에서 추출한 휘발성 물질을 말하며 허브 정유를 추출하는 방법에는 허브 식물을 통에 넣고 가열하여 수증기를 액체로 냉각시켜 얻는 수증기 증류법이나 손이나 기계를 이용하여 식물을 압착하여 정유를 뽑아내는 압착법 등이 있다.



라벤더 정유를 추출하기 위한 증류소



증류소 안의 증류기



허브 정유

▶ 허브의 생활 속 활용에 대하여 알아보기

- 식물이 생명 스스로를 보호하기 위해서 갖추고 있는 이러한 향기 물질들 중 많은 부분이 인간에게 매우 유용하게 사용되고 있는데 그렇다면 우리 주변에서 허브를 활용한 생활 용품에는 무엇이 있을지 생각해 보자.

- **구급처치용**
 - 벌레물린데 이용 : 라벤더 정유 1방울, 티트리 1방울을 물린 부위에 발라주면 가라앉는다.
 - 코피가 날 때 : 레몬즙 3방울과 라벤더 1방울을 섞어 종이나 수건에 묻혀서 코 위에 대어준다.
- **음식 활용**
 - 쇠고기 요리 : 타임, 파슬리, 민트의 잎을 말려 잘게 부수어 이용한다.
 - 닭고기 요리 : 오레가노, 세이지, 타임, 바질의 잎을 고기나 소스에 이용한다.
 - 양고기 요리 : 타임, 바질 등의 잎을 고기나 소스에 이용한다.
 - 쿠키 반죽 : 라벤더, 카모마일, 로즈마리, 민트를 반죽에 넣거나 쿠키 위에 뿌려준다.
- **방향제 활용**
 - 로즈마리, 라벤더, 타임 등의 잎을 말려서 허브 정유를 몇 방울 떨어뜨린 후 옷장이나 화장실 등에 보관한다.



◀ 다양한 종류의 허브 차





허브를 이용한 방향제



허브 탈취제

- 허브 정유를 이용하여 우리의 일상생활 속에서 긴장완화, 감기 예방 등의 건강 증진을 위하여 활용할 수 있는 방법에 대하여 알아보자.

- 목욕할 때, 머리가 아플 때, 숙면을 취하고자 할 때, 피부 마사지 등의 용도로 활용할 수 있다.

생활 속에서 허브 정유 이용법



1 재료 준비(정유, 하이드로젤)



2 하이드로젤을 물에 불리기



3 그릇에 불린 하이드로젤 넣기



4 허브 정유 3~4방울 넣기(로즈마리, 라벤더)



5 그릇의 뚜껑 닫기



6 그릇의 뚜껑 닫기



7 구멍이 뚫린 부분을 위로 놓기



8 허브 방향제의 향기 맡기

정 리

◆ 허브의 생활 속 향기 이용법 알기

- ▶ 허브의 향은 우리 생활 속에서 방향제, 차, 음식에 활용 등에 친근하게 활용됨을 알 수 있다.

활동 3 허브 천연 방향제 만들기

▶ 허브 정유를 넣은 천연 허브 방향제

- ① 허브 정유(로즈마리, 라벤더, 유칼립투스), 플라스틱 그릇, 구멍이 작게 뚫린 뚜껑, 하이드로젤(고흡수성 수지), 물을 준비한다 (허브 방향제 만들기 재료 <http://www.keunsoop.com/main/index>).
- ② 허브 천연방향제를 만들기 위하여 로즈마리, 라벤더, 유칼립투스 정유 중에서 마음에 드는 향을 선택한다.
- ③ 하이드로젤(고흡수성 수지)을 물에 충분히 불려(약 5시간 정도) 플라스틱 그릇에 담는다.
- ④ 하이드로젤은 물을 먹으면 거의 100배로 크기가 늘어나며, 버릴 때 화장실 세면대나 변기 등에 버리면 하수구가 막힐 우려가 있으므로 특히 학생들에게 주의를 시킨다.
- ⑤ 그릇에 담긴 하이드로젤에 선택한 허브 정유를 4~5방울 떨어뜨린 후 구멍이 작게 뚫린 뚜껑을 닫는다.
- ⑥ 완성된 천연 허브 방향제를 책상 위에 놓고 향기를 이용한다.



연계활동

▶ 허브 카나페 만들기

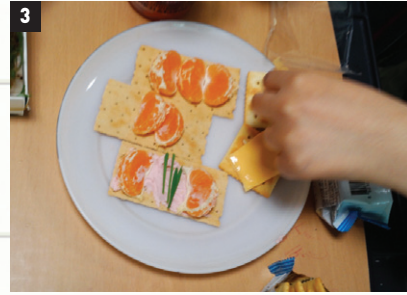
- ① 허브 카나페를 위한 재료로 과자, 치즈, 견과류(호두, 견포도 등), 과일(방울토마토, 딸기 등), 허브 잎(로즈마리, 민트, 세이지 등), 물, 접시를 준비한다.
- ② 허브 모종에서 허브 잎을 잘라 이용할 때 농약을 뿌리지 않고 기른 유기농 허브를 골라주고 일반 허브 모종일 경우 집에서 물을 주고 길러서 새잎이 올라온 잎을 이용하는 것이 건강에 좋다.
- ③ 접시 위에 과자를 놓고 그 위에 치즈를 바르거나 잘라 얹는다.
- ④ 치즈 위에 견과류 및 과일 등을 작게 잘라 얹어 장식한다.
- ⑤ 허브 잎을 위에 올려 허브 카나페를 완성한다.



1 허브 잎을 씻어 물기 닦기



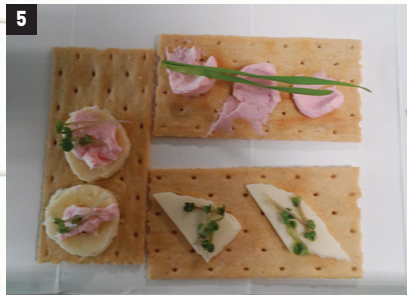
2 카나페 재료 준비(과자)



3 과자 위에 치즈 올리기



4 과자 위에 과일, 허브 잎 올리기



5 여러가지 재료로 장식하기



6 햄, 견과류 등을 올리기



7 허브 카나페 완성

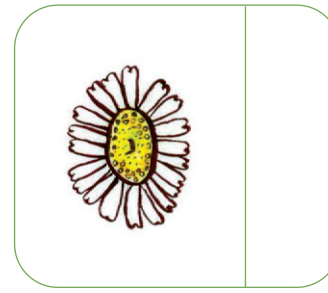


8 맛있게 먹기

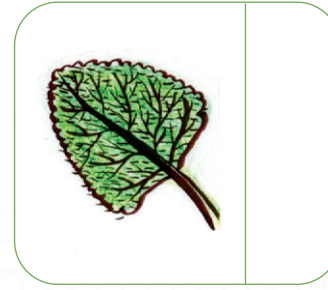


활동지 1

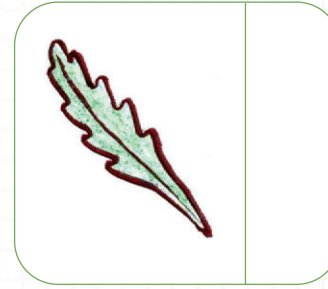
그림을 보고 허브의 이름을 빈칸에 쓰고, 그 특징을 알맞게 연결해 보세요.



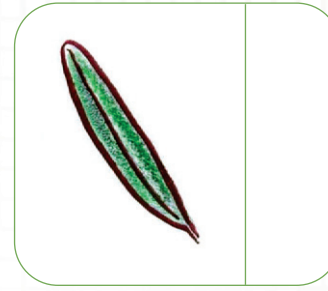
- 영을 가해도 향이 보존되고 피로회복이나 기억력, 집중력을 향상시키는 효과가 있다.
- 차나 고기 요리에 이용된다.



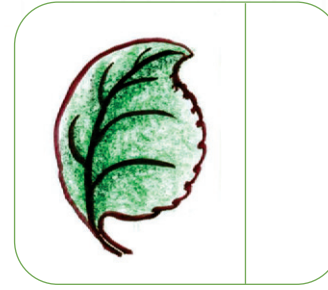
- 꽃과 잎을 모두 이용하며 속면과 근육이완에 효과가 있어 차나 입욕제로 이용한다.



- 꽃을 주로 이용하며 두통, 치통에 효과가 있다.
- 차로 마시면 몸이 따뜻해 진다.



- 잎이 둥글게 말리는 특징이 있다.
- 소화 촉진, 멀미 방지에 좋으며 토마토 요리에 어울린다.



- 레몬 향기를 내며 감기에 효과가 있다.
- 차, 샐러드에 이용한다.

활동지 2

다음 그림을 보고 허브를 어떻게 이용할 수 있는지 자신의 경험과 연결시켜 써보세요.



Two sets of horizontal blue lines for writing, each consisting of four lines.

Memo





활동 주제: 텃밭식물의 구조를 관찰하고 관찰그림을 그린다.

활동 목표: 텃밭식물의 구조를 관찰하고 그림으로 나타낼 수 있다.

준비물: 관찰할 식물, 모눈종이, 자, 연필, 색연필, 지우개, 돋보기

단계	수업의 흐름	교수·학습 활동	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 경험 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 식물의 구조가 식물마다 어떻게 다를지 상상하여 이야기 한다. ◆ 활동목표 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 텃밭식물의 구조를 관찰하고 그림으로 나타낼 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 텃밭에서 관찰 후 식물을 채집하여 교실로 들어온다. ※ 이 수업은 텃밭활동 중간이나 마무리에 진행 할 수 있다. 여름작물을 정리할 때와 텃밭활동 끝에 진행 하길 추천한다.
	활동목표 확인		
전개	활동안내	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 활동안내하기 <ul style="list-style-type: none"> [활동1] 텃밭 식물의 구조 관찰하기 [활동2] 식물 세밀화에 대하여 알아보기 [활동3] 텃밭 식물 관찰 그림 그리기 	활동 1, 2, 3 : 실내 ▶ PPT 자료 ※ 쌍떡잎 식물과 외떡잎 식물의 특징차이를 실제 식물로 보여주며 비교한다. ※ 세밀화 견본 ※ 종이, 색연필, 자, 돋보기 모눈종이를 사용하면 식물의 비율을 표현하기 좋다. ※ 식물의 종류가 다양하게 포함되도록 한다.
	활동	<ul style="list-style-type: none"> [활동1] 텃밭 식물의 구조 관찰하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 식물에 따라 구조가 다른 것을 관찰 비교하기 ▶ 잎, 줄기, 뿌리, 꽃의 다양한 모양을 비교하기 [활동2] 식물 세밀화에 대하여 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 식물 세밀화란 무엇인가? 알아보기 ▶ 세밀화의 특징 [활동3] 텃밭 식물 관찰 그림 그리기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 관찰한 식물을 그리기 	
정리	정리	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 식물의 종류에 따라 어떻게 구조가 다른지 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 뿌리, 줄기, 잎을 나누어 비교한다. ▶ 예상했던 것과 관찰했을 때 다른 점을 이야기한다. ◆ 친구들의 관찰 그림과 비교하며 이야기를 나누고 그림을 모아 도감을 만든다. ◆ 텃밭활동 소감을 나눈다. ◆ 차시예고 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 오감을 활용한 미각에 대하여 알아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 텃밭의 다양한 식물그림을 묶어 도감을 만든다.
	차시 예고		
성취 기준		◆ 평가 내용	평가 방법
텃밭식물의 구조를 관찰하고 그림으로 나타낼 수 있는가?	1. 텃밭식물의 구조를 관찰하고 이해한다. 2. 텃밭식물의 구조를 그림으로 나타낼 수 있다.		관찰 평가
	상	평가내용 1, 2 모두 충족	
	중	평가내용 1, 2 중 하나 충족	
하	평가내용 1, 2 모두 미흡		

도입

동기유발

◆ **경험 이야기하기**

- ▶ 식물의 구조가 식물마다 어떻게 다를지 상상하며 이야기 한다.

전개

활동 1 텃밭 식물의 구조 관찰하기

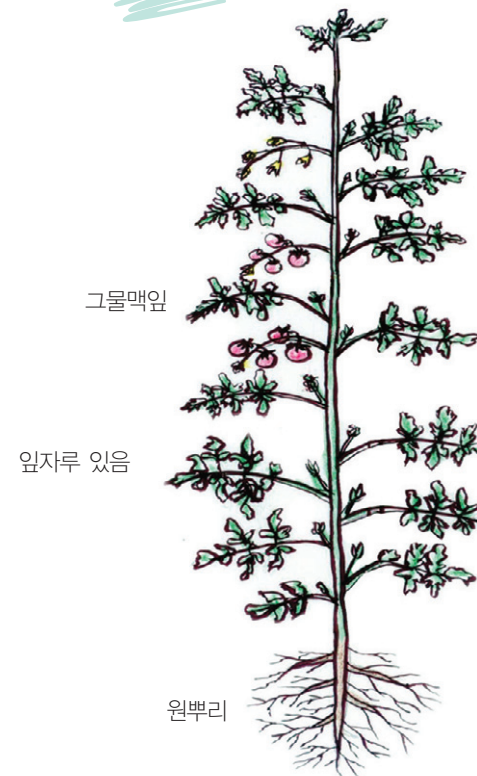
- ▶ 식물에 따라 구조가 다른 것을 관찰 비교하기

- 뿌리, 줄기, 잎, 꽃을 기준으로 관찰한다.
- 각 구조의 명칭을 학습한다.

① **쌍떡잎식물과 외떡잎식물의 다른 구조를 비교하여본다.**

텃밭의 작물 중 대부분의 식물은 쌍떡잎식물이 많다. 벼, 옥수수, 보리등은 외떡잎 식물이다.

쌍떡잎 식물 - 토마토



외떡잎 식물 - 옥수수



21 텃밭 식물 그림

▶ 잎의 다양한 모양을 비교하기

- 홀잎과 겹잎을 구분하고 다양한 잎의 모양, 잎의 가장자리 모양, 잎의 질감등이 다른것을 학습하고 잎이 줄기에 붙어있는 모습을 관찰한다.



파



다채

- 파 vs 다채

- 파 : 잎자루가 없다. 외떡잎식물의 특징으로 잎이 잎몸을 직접 싸고있다.
- 다채 : 다채는 잎자루가 달려있다.



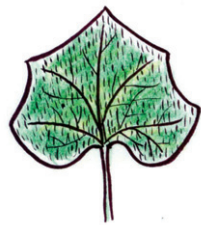
고추잎



토마토 잎

- 고추잎 vs 토마토

- 고추잎 : 고추잎은 가장자리가 매끈하다.
- 토마토 : 토마토는 잎 가장자리가 갈라져있다.



호박 잎



상추

- 호박 잎 vs 상추

- 호박 잎 : 호박잎은 가늘끼슬한 숨털이 있고 평평하다.
- 상추 : 상추는 표면에 털이없어 매끈하고 울룩 볼록 하다.

- 식물의 잎이 나는 방식을 비교한다.



상추



다채

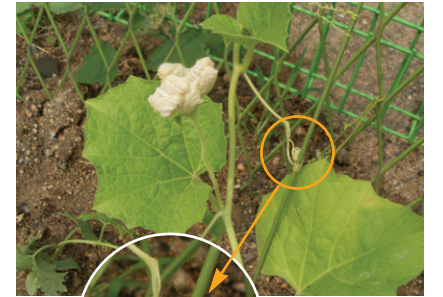
- 상추와 다채

- 상추 : 상추는 마디마디에서 잎이 자라지만
- 다채 : 다채, 치커리는 방석모양으로 자란다. 이런 식물을 로제트 식물이라고 한다.

▶ 줄기가 자라는 모양을 비교한다.

- 수직으로 자라는 식물과 수평으로 자라는 식물을 비교한다.

토마토 고추등은 수직으로 자라지만 덩굴식물은 지주대를 세워주지 않으면 수평으로 기면서 자란다. 이런 식물들은 마디에서 뿌리가 돋는 모습을 볼 수 있거나 덩굴손을 관찰 할 수 있다.



덩굴손

▶ 뿌리의 다양한 모양을 비교한다.

- 뿌리의 형태 : 원뿌리, 수염뿌리, 덩이뿌리, 줄기가 변한 뿌리를 기준으로 상추, 파, 고구마, 감자, 당근, 등의 식물의 뿌리를 놓고 비교하여 본다.



- 냉이
원뿌리 형태



- 벼
수염뿌리 형태



- 무
직근성 저장뿌리



- 양파
저장성 비늘줄기

21 텃밭 식물 그림

▶ 꽃의 구조를 파악한다.

- 꽃의 형태를 관찰하여 갓춘꽃과 안 갓춘꽃을 구분한다.
한 꽃에 암술, 수술, 꽃잎, 꽃받침이 모두 있으면 갓춘꽃 하나라도 없으면 안 갓춘꽃이다.
호박과 오이는 암꽃과 수꽃이 한 그루에 따로 피므로 암꽃과 수꽃을 구분하여 보고 어떤 꽃에서 열매가 맺히는지 관찰한다.



설명 Tip

원예학적으로 과(科)를 분류하는 기준은 꽃의 구조이다.

- 텃밭에서 많이 키우는 감자, 토마토, 가지, 고추, 파프리카는 모두 가지과 식물이어서 꽃의 구조가 비슷하다.
가지과 꽃의 구조적 특징을 학습하고 꽃과 열매를 연결지을 수 있다.



오이꽃관찰



오이꽃



호박이 열리는 암꽃



토마토꽃



고추꽃



감자꽃

활동 2 식물 세밀화에 대하여 알아보기

▶ 식물세밀화란 무엇인가? 알아보기

- 식물 세밀화란 카메라가 없던 시절 식물의 특징과 구조를 기록하기 위하여 그렸던 그림이다. 현재에는 카메라기술이 매우 좋아졌지만 식물의 특징을 나타내는 데에는 세밀화가 적합하여 식물학습방법으로 이용된다.

▶ 세밀화의 특징

- 식물의 학명을 쓴다. (학명이란 모든 생물의 이름을 전세계적으로 공통으로 정하는 이름을 말한다.)
실제 식물과 같은 비율로 그리며, 보이지 않는 부분이 있다면 해부도를 옆에 그려 넣기도 한다.



활동 3 텃밭 식물 관찰그림 그리기

▶ 관찰한 식물을 그리기

- ① 텃밭의 식물 중 대상식물을 정한다.
- 학생마다 다른식물은선택하여 다양한 식물을 그리도록 지도한다.
- ② 뿌리, 줄기, 잎, 꽃등의 기관을 관찰한다.
- ③ 관찰 날자, 관찰자, 식물이름, 척도를 기입한다.
- ④ 식물의 크기를 재서 꼭 같은 크기로 그리거나 일정한 비율로 줄여서 그린다.
- ⑤ 연필로 스케치하고 색연필로 색칠한다.
- 잔털이나 가시가 있는 식물이라면 사실적으로 표현하도록 지도한다.



21 텃밭 식물 그림

정 리

◆ 식물의 종류에 따라 어떻게 구조가 다른지 이야기한다.

- ▶ 뿌리, 줄기, 잎을 나누어 비교 한다.
- ▶ 예상했던 것과 관찰했을 때 다른 점을 이야기한다.

◆ 친구들의 관찰그림과 함께 텃밭식물 도감을 만든다.

- ▶ 다양한 식물이 포함되도록 그림을 묶어 도감을 만든다.
 - 모듬별로 만들 수 있다.

◆ 텃밭활동의 소감을 나눈다.

연계활동

▶ 압화만들기

- 텃밭식물의 잎이나 꽃을 따서 두꺼운책 사이에 끼어 말린다. 압화를 만드는 건조틀을 이용할 수도 있다.
- 감자를 재배할 때 감자알이 굵어지게 하기 위하여 제거한 꽃을 이용하길 추천한다. (본교재 P.80, 82 참조)



1 말리고 싶은 식물을 구한다.



2 흡수지 사이사이에 식물을 놓는다.



3 흡습지를 덮는다.



4 밴드를 단단히 묶어서 압력을 가한다.



5 압화를 이용한 작품 1



6 압화를 이용한 작품 2

▶ 식물 표본(Herbarium)만들기

□ 식물 표본(Herbarium)이란 무엇인가?

- 식물을 상하지 않도록 특별히 건조시켜 대지에 붙여 놓은 것이다. 표본 대지에는 식물의 이름, 식물이 자라던 곳, 채집한 날짜와 채집한 사람의 이름을 적어야한다. 표본은 작은 식물인 경우는 식물체의 전체가 포함되도록 하고 나무와 같이 큰 식물인 경우는 잎·가지·꽃과 열매 등 중요한 부분만 붙인다.
- 식물을 식별하는 데 중요한 것은 생식기관(꽃, 열매)이므로 완전한 표본은 꽃이나 열매가 들어 있다. 표본은 완전히 건조되어 있어야 하며 표본관의 표본상자에 넣어서 보관한다. 보관시에는 벌레와 습기에 각별한 주의가 필요하다.

□ 식물표본 만드는 준비물

- 압착기, 끈, 흡지, 신문지, 및 공기 소통지

□ 만드는 법

- ① 식물을 채집 할 때는 전정가위와 뿌리를 썰 수 있는 작은 삽을 이용하여 식물의 전체가 포함되도록 조심스럽게 채집한다. 야외에서 채집할 때 채취한 식물에 대하여 기록하는 책을 야장이라고 하는데 꽃의 빛깔, 식물의 크기와 특색 및 생육지 등을 기록한다.
- ② 식물의 형태를 보전하여 말리기 위해서 압착기 필요한데 압착기는 베니어판을 잘라 만들 수 있고, 끈은 압착판을 묶는 데 사용한다. 신문지 크기의 1/4 정도인 베니어판 두 장 사이에 100매 내외의 신문지와 흡습지를 넣어서 끈으로 묶은 것을 야책이라고 한다. 신문지도 수분을 흡수하기 때문에 흡수지 대신 신문지만을 사용하기도 한다. 공기 소통지는 수분의 증산을 촉진시키는 것이므로 집에서 표본을 압착할 때 사용한다. 이때에 야책판 다음 공기소통판, 흡지 그리고 표본이 든 신문지 10매, 흡습지와 공기소통판을 놓고 다시 표본이 든 10매의 신문지라는 식으로 넣은 다음 야책판을 놓고 끈으로 단단하게 쥘다. 그러나 한국에서는 야외에서 신문지만을 사용하고 집에 돌아와서 표본을 누를 때 야책판·소통판·흡지, 표본이 든 신문지, 흡지·소통판·흡지·신문지 등의 순으로 높이 1m 내외로 한 다음 끈으로 죄어 건조기에 넣거나 중력을 가하여(무거운 것을 올려 놓는다) 건조시킨다.
- ③ 건조기로서는 12시간이면 완전히 마르지만 자연 상태에서는 1주일 정도 걸리며, 매일 한 번씩 신문지 또는 흡습지를 갈아주어야 한다.
- ④ 중성지에 마른 식물을 중성풀 또는 종이 테이프로 조심스럽게 고정한다.
- ⑤ 식물의 학명, 날자, 장소, 만든사람등을 기재한다.

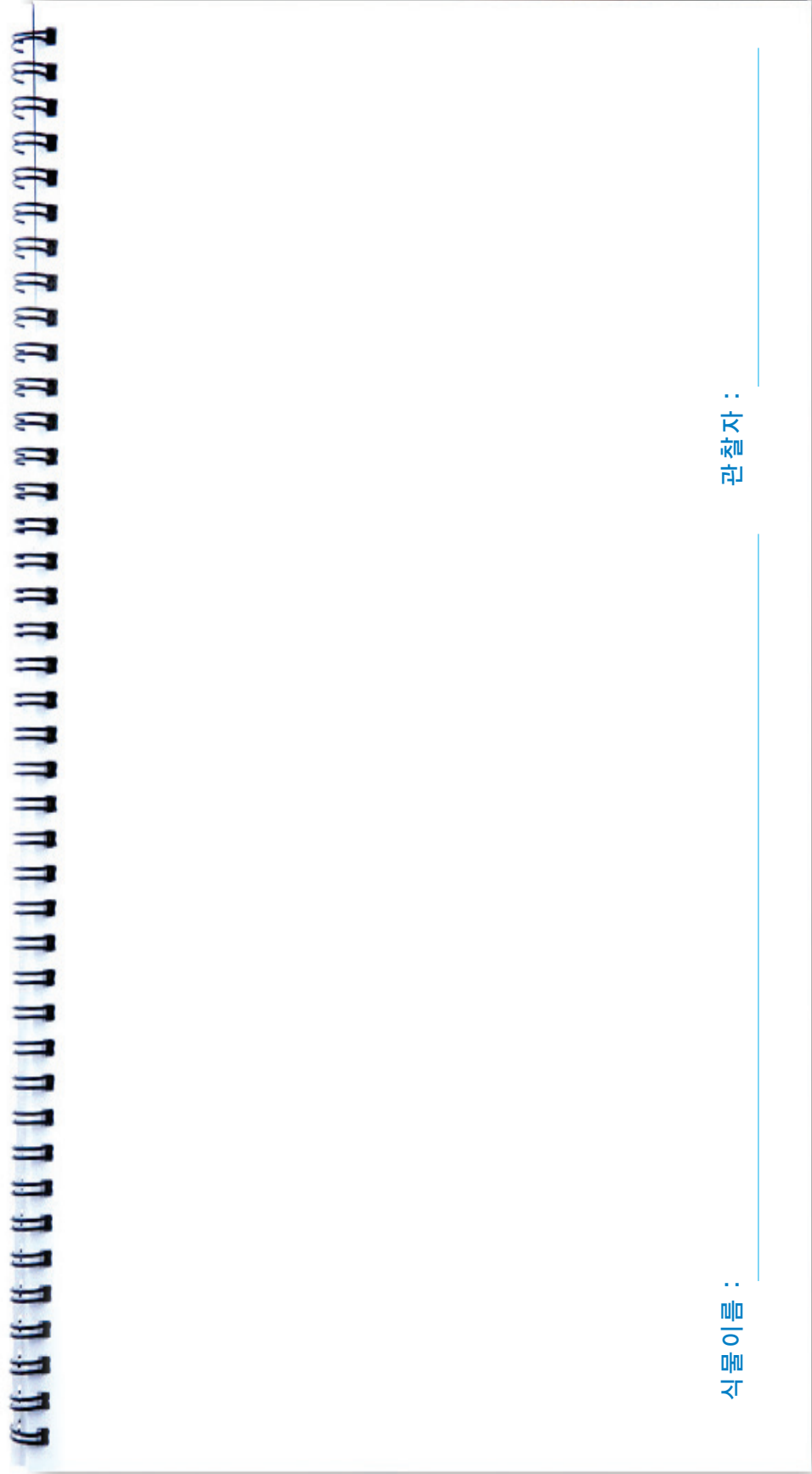


식물 표본의 예

※ 많은 식물이 멸종위기에 놓은 요즘 식물 표본은 중요한 자료가 되고 있다.

활동지 1

학교에서 자라고 있는 식물 중 가장 마음에 드는 식물을 찾아 세밀화를 그려 봅시다.

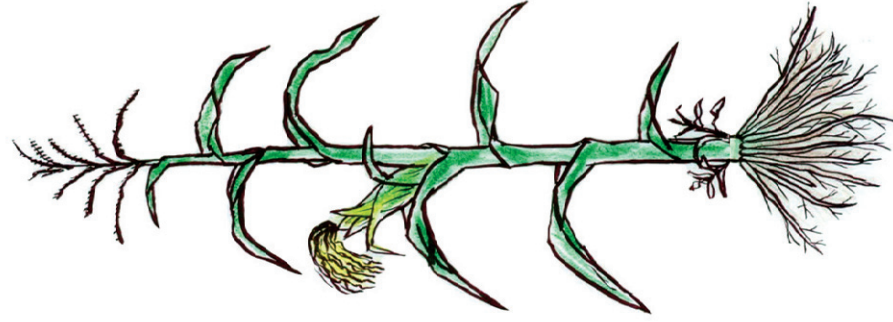


식물 이름 : _____

관찰자 : _____

활동지 2

쌍떡잎 식물과 외떡잎 식물의 그림에서 각각 뿌리, 줄기, 잎을 찾아 표시하고 구조의 차이점에 대해 비교하여 설명하세요.



뿌리의 차이 :

줄기의 차이 :

잎의 차이 :



활동 주제 : 오감을 살리는 미각교육

활동 목표 : 오감을 활용하여 텃밭농작물을 관찰하고, 다양한 방법으로 표현 할 수 있다.

준비물 : 텃밭에 수확한 농작물

단 계	수업의 흐름	교수 학습	지도상의 유의점(※) 및 자료(▷)
도입	동기유발 활동목표 확인	◆ 1학기 동안 기른 농작물의 모양, 색, 감촉, 맛 등 나누기 ▶ 좋아하는 텃밭 수확물에 대하여 발표하기 ▶ 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각을 나타내는 단어로 표현하기 ◆ 활동목표 확인하기 ▶ 오감을 활용하여 텃밭농작물을 관찰하고, 다양한 방법으로 표현할 수 있다.	※ 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등을 다양하게 표현 할 수 있도록 유도하기 ▶ 1학기 동안 기른 농작물 사진 2개 이상
전개	활동안내 활동	◆ 활동안내하기 [활동1] 오감을 활용하여 텃밭에서 수확한 농작물 관찰하기 [활동2] 관찰한 것 그림 그려보기 [활동1] 오감을 활용하여 텃밭에서 수확한 농작물 관찰하기 ▶ 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 다섯 가지 감각을 사용하여 표현하기 [활동2] 관찰한 것 그림 그려보기 ▶ 오감을 사용하여 관찰한 것을 다양하게 그려보고 표현해보기 ▶ 그림 발표하기	활동1 : 실내 활동2 : 실내 ▶ 텃밭 농작물 ▶ 질감이나 향 등을 표현 할 수 있는 재료 ▶ 개인 그리기 도구 ※ 다양한 단어를 사용하여 아이들이 자연스럽게 익힐 수 있도록 한다. ※ 오감을 충분히 표현할 수 있는 그리기 재료
정리	정리 차시 예고	◆ 학습내용 확인하기 ▶ 오늘 배운 내용 정리하기 ▶ 학습활동을 되돌아보고 자기 평가하기	▶ 활동지
성취 기준	◆ 평가 내용		평가 방법
오감을 활용하여 텃밭 농작물을 관찰하고, 느껴지는 감각을 다양하게 표현할 수 있는가?	1. 오감을 활용하여 텃밭 농작물을 관찰할 수 있다. 2. 관찰하면서 느낀 감각을 다양하게 표현할 수 있다.	상 평가내용 1, 2 모두 충족 중 평가내용 1, 2 중 하나 충족 하 평가내용 1, 2 모두 미흡	자기평가 동료평가 관찰법

도입

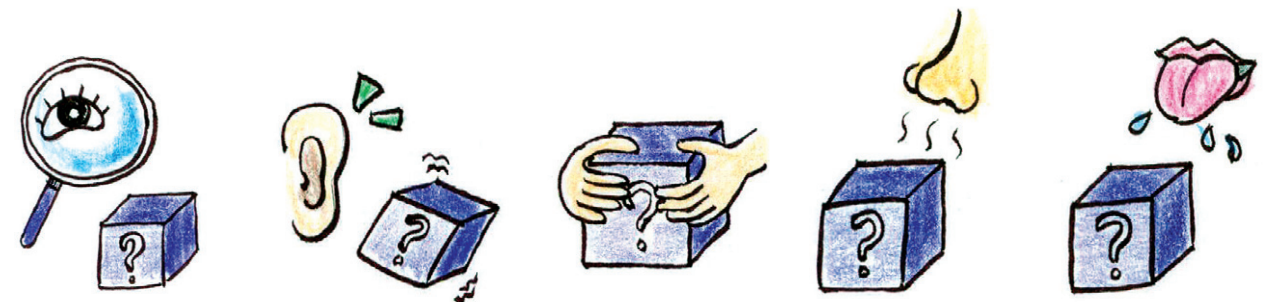
동기유발

◆ 1학기 동안 기른 농작물의 모양, 색, 감촉, 맛 등 나누기

▶ 좋아하는 텃밭 수확물에 대하여 발표하기

- 자신이 키웠던 텃밭 농작물 중 가장 기억에 남는 것은 무엇인지 이야기 하기
- 그렇게 이야기한 이유는 무엇인지 이야기 하기

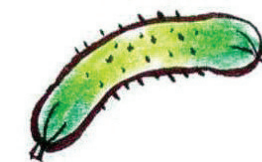
▶ 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각을 나타내는 단어로 표현하기



- 우리 몸에는 5가지 감각 기관이 있다. 그림(또는 실물로)을 같이 살펴보도록 한다.

- 눈으로 뭐를 할까? 코는? 혀는? 손은? 귀는? (따로 따로 질의응답한다.)

- 다섯 가지 감각기관으로 텃밭 농작물(오이)그림을 보도록 한다.



- 눈으로 봐 볼까? 오이는 무슨 색깔인가? 손으로 만지면 어떤 느낌이 들까? 냄새는? 한 입 먹으면 어떤 소리가 나는지, 맛은 어떻게 이야기 해 본다. (눈, 귀, 손, 코, 혀 등을 이용하여 관찰할 수 있도록 유도한다.)

전개

활동 1 오감을 활용하여 텃밭에서 수확한 농작물 관찰하기



▶ 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각의 다섯 가지 감각을 사용하여 표현하기

- 직접 눈으로 보고, 냄새를 맡아보고, 귀로 들어보고, 손으로 만져보고, 혀로 맛을 봐 보도록 한다. (1인 2개씩 농작물 준비-크기에 따라 다르게, 1개는 편하게 만지고 관찰할 수 있도록 하고 나머지 한 개는 맛을 볼 수 있도록 한다)
- 친구들과 같이 눈으로 자세히 관찰해 본다.
 - 예 위랑 아래랑 색이 다르다. 까만 점이 있다.
- 그럼 킁킁, 냄새를 맡아 본다.
 - 예 냄새가 나지 않는다. 오이 냄새가 난다. 시큼한 냄새가 난다.
- 손을 이용해서 만져 보도록 한다.
 - 예 따갑다. 간지럽다. 까칠까칠하다. 부드럽다.
- 깨물어 보고 소리를 들어보도록 한다. (선생님 시범 후 아이들이 직접 하도록한다.)
 - 예 아삭한 소리가 난다.
- 맛있게 꼭꼭 씹어 먹어보도록 한다.
 - 예 물 맛이 난다. 풀맛이 난다.



설명 Tip

➔ 오감을 활용한 맛보기 순서: 눈으로 보고, 손으로 만져보고, 귀로 들어보고 코로 향을 맡아보고, 맛을 보고, 풍미를 느껴본다.

심화 1 텃밭 작물 오감을 활용하여 맛보기

- ▶ 위에서 관찰하는 내용을 고학년 대상으로 더 자세히 관찰하여 표현하기.
- ▶ 오감을 활용한 맛보기 순서에 따라 관찰한다.

(예시 1)



이름	미각이		맛보기 활동지 참조
종류	파프리카(색깔별로 준비)		
생산지	전라북도 남원시		
생산일자	2014년 0월		
시각	외부 모양	울퉁불퉁한 모양으로 위에서 보면 꽃 모양이다, 곁이 반짝 거린다	
	외부 색	빨간색, 주황색, 노란색, 녹색 여러 가지 색이 있다	
	내부 모양	가로로 자른 단면은 꽃 모양이고 세로로 자른 단면은 가운데가 비어있고 씨가 있다	
	내부 색	겉 색보다 조금 진하지 않은 색이고 하얀 주름 같은 것이 있다	
촉각	외부	매끈하고 뽀득하며 단단하지만 조금은 말랑말랑하다	
	내부	외부만큼 매끈하지 않고 촘촘한 주름이 만져진다	
청각	외부	뽀득하는 소리가 나고 자를 때도 소리가 난다	
	내부	굵으면 파삭거리고 부러뜨리면 툭툭하는 소리가 난다.	
후각	향	풀 향과 함께 피망 냄새가 난다	
	느낌	채소 느낌	
미각	감촉	(입 안에서 느껴지는 감촉) 매끈하면서 사각사각 거린다	
	맛	각 색깔별로 맛이 다르다(가장 단 것, 쓴 것, 새콤한 것 등 찾아보기)	
	향	(입 안에서 느껴지는 향) 풀 향이 맵돌고 새콤한 향이 난다	
	기타	끝 맛은 조금 씹셈하기도 하다	

관찰한 것 그림, 아이들 느낌 등 다양하게 적을 수 있는 공간



22 미각교육

(예시 2)



이름	미각이		맛보기 활동지1 참조
종류	사과(부사, 후지, 그린스미스, 홍로 등)		
생산지	경상북도 안동		
생산일자	2014년 11월		
시각	외부 모양	둥그랗고 위 가운데 부분이 움푹 들어가 있다	
	외부 색	윗 부분은 진한 붉은 색이고 아래는 불그스름하며 작은 점들도 있다	
	내부 모양	자른 단면은 아래 위가 움푹 파여 있고 가운데는 씨방이 둥그렇게 자리잡고 있다.	
	내부 색	겉색과 다르게 황금색이고 가운데 부분은 옅은 노란색이다	
촉각	외부	매끈하면서도 알갱이가 만져지는 느낌이 난다	
	내부	촉촉하고 퍼석한 느낌과 함께 부드러움은 없다	
청각	외부	걸을 두드려 보면 퐁퐁거리는 소리가 난다	
	내부	긁어보면 아삭하는 소리가 나고 씹을 때도 아삭거린다	
후각	향	달달하면서 시큼한 향이 난다, 풀 향이 난다	
	느낌	상큼한 꽃 냄새 같은 느낌	
미각	감촉	(입 안에서 느껴지는 감촉) 아삭하는 소리와 함께 조금은 끈끄럽고 퍼석거리는 감촉	
	맛	달짝지근한 물과 함께 새콤한 맛이 난다	
	향	(입 안에서 느껴지는 향) 상큼한 아카시아 향이 맴돌고 사과향이 코까지 퍼진다	
	기타	끝 맛은 조금 씹씹하기도 하다	

관찰한 것 그림, 아이들 느낌 등 다양하게 적을 수 있는 공간

심화 2 맛을 표현하는 단어 이용하여 시 짓기

- ▶ 국어 과목과 연계하여 모둠 별 또는 개인 별로 시 지어 발표하기
- ▶ 과제로도 활용도 가능

맛의 종류	강도에 따라 달라지는 표현 방법
달다	<p>꽤 단맛이 날때 - 달콤하다, 들쭉지금하다, 들척지근하다 약간 단맛 - 달콤하다, 달짝지근하다 조금 단맛 - 들콤하다, 달착지근하다 감칠맛이 돌 정도로 알맞게 단 - 달콤하다, 달차근하다</p> <p>〈방송 표현의 실례〉 달콤하다 : 매실은 저장을 위해 달콤할 맛이 날 정도로 설탕을 첨가한다. 들쭉지근하다 들척지근하다 달콤하다 : 은근한 불에 물엿을 넣고 달콤히 졸인다. 달짝지근하다 : 유기농으로 재배한 시금치에선 달짝지근한 맛이 나지요. 들콤하다 : 장조림은 간장의 양도 중요하지만 설탕으로 들콤한 맛을 내야 한다. 달착지근하다 : 꽃게탕은 약간 달착지근한 국물을 내기 위해 호박을 썰어 넣는다. 달콤하다 : 찹쌀을 기름에 튀겨 조청으로 두르치면 달콤한 정과 완성 달차근하다 : 달차근하니 딱 제대로 맞췄군!</p>
쓰다 떨다	<p>제법 쓴맛이 날때 - 씹쓸하다, 씹쓰레하다, 떨다 약간 쓴맛이 날때 - 씹쌀하다, 씹쓰레하다, 떨떠름하다, 떠름하다</p> <p>〈방송표현의 실례〉 씹쓸하다 : 멧개는 씹쓸한 맛에 광어는 쫄득거리는 맛에 먹지요. 씹쓰레하다 : 씹쓰레한 고추냉이에 초간장을 섞어서 떨다. 씹쌀하다 : 씹쌀한 고들빼기 김치에 김이 모락모락 오르는 밥한 그릇! 씹쓰레하다 떨떠름하다 : 땡감은 약간 떨떠름 하지요. 떠차하다 : 집에서 100% 도토리가루로 묵을 쑨면 약간 떠름한 맛이 나지요.</p>
시다	<p>신맛이 강할때 - 시콤하다, 시금하다, 시름하다, 새콤하다 약간 신맛이 날때 - 새콤하다, 새금하다, 새금하다, 시금하다</p> <p>〈방송표현의 실례〉 시콤하다 : 감식초는 오래 숙성할 수록 시콤하니 제맛이 나지요. 시금하다 : 웅숭깊게 시금한 맛이 나아 비로서 흥어가 제대로 숙성됩니다. 시름하다 : 아직 벌을 덜 받아 자두가 시름한 맛이 나네요. 새콤하다 새금하다 : 사과가 새콤한 맛이 나아 수확할 때가 된거지요. 새금하다 : 1월 초순이면 배추김치가 새금히 익을 때 입니다. 새금하다 시금하다</p>
짜다	<p>좀 짠맛이 날때 - 짹짹하다, 짹질하다, 짹조름하다 딱 알맞은 짠맛 - 간간하다, 건건하다</p> <p>〈방송표현의 실례〉 짹짹하다 : 짹짹하게 끓인 된장에 청양고추를 넣고 볶아 밥에 비벼먹는 그 맛이란 짹질하다 : 국물이 감칠맛 없이 짹질한데 뭘 더 넣어야 하지? 짹조름하다 : 갓 구어낸 짹조름한 굴비에 된장찌개... 찰떡궁합! 간간하다 : 고등어가 짜지 않게 간간히 염장되어 있어.. 현대인의 입맛에 그만 건건하다 : 생선을 건건하게 조리해야 나중에 물이 안먹히지...</p>

<p>맵다</p>	<p>자극적이게 매울때 - 칼칼하다, 툭툭하다, 얼큰하다, 얼얼하다, 얼쩍지금하다 약간 매운맛을 느낄때 - 알알하다, 알큰하다, 매움하다, 매움하다, 알쩍지금하다, 알찌근하다</p> <p><방송표현의 실례> 칼칼하다 : 육계장은 맵게 자극하는 맛이 있도록 칼칼하게 끓여야 제맛이지. 툭툭하다 매콤하다 : 매콤하게 무쳐놓은 인삼채는 입맛을 당기는 에피타이저 얼큰하다 : 찜이 날정도로 얼큰하게 끓여놓은 해물탕은 남편을 집으로 향하게 얼얼하다 얼쩍지금하다. 알알하다 알큰하다 : 입안이 알알할 정도로 알큰하게 해장하기에 딱인데요. 알근하다 매움하다 : 약간 알알한 맛을 느낄 정도의 매운한 생태탕은 술안주로도 그만이지요. 매움하다 알쩍지금하다 알찌근하다 : 허가 좀 아린듯한 알찌근한 맛. 이맛 고추가루로 낼 수 있습니다. 매콤하다 : 기분좋은 매운 맛 바로 매콤한 맛이지요.</p>
<p>싱겁다</p>	<p>많이 싱거울때(도대체 소금이 들어간거야?) - 멍멍하다, 멍근하다, 멍근하다 조금 싱거울때 - 승겁다, 심심하다 맛있는 싱거운 맛 - 삼삼하다</p> <p><방송 표현의 실례> 멍멍하다 : 시중에서 구입할 수 있는 작죽... 너무 멍멍해서 맛이 들어간건지 구분이 안되죠. 멍근하다 : 남은 밥에 물을 부어 멍근하게 송농으로 만들어보세요. 멍근하다 : 식혜가 이렇게 멍멍하게 된건 엿질금이 덜 들어가서지. 승겁다 : 우리 조선 사람은 싱거운 맛엔 인색하지... 소금을 푹푹 뿌려버려야 제맛이 나는법 심심하다 : 심심하니 잘 무쳤네... 과다한 소금은 겨울철엔 위험하지 삼삼하다 : 싱거운듯 하면서도 맛있네... 삼삼한 맛의 비결! 도대체 뭘까?</p>
<p>알맞은 맛</p>	<p>느끼한 맛이 없을때 : 담담하다, 깔끔하다. 텅텅하지 않고 산뜻한 맛이 날때 : 시원하다, 개운하다, 산뜻하다.</p> <p><방송 표현의 실례> 담담하다 : 채소의 담담한 맛과 화이트 소스의 달콤한 맛이 어우러져 시원하다 : 무는 맑은 장국요리에서 시원한 맛을 내는 재료 깔끔하다 : 해물탕에 생고추장을 넣으면 텅텅한 맛없이 깔끔하고 개운한 맛을 느낄수 있다.</p>
<p>촉감으로 느끼는 맛</p>	<p>말랑하다 : 잘익거나 끓아서 물크러질 듯이 말랑 말랑하다 : 아들이들하게 보드랍게 무르다 날큰하다 : 좀 말랑해서 늘어지게 된다. 늘큰하다 : 말랑해진 정도가 좀 강하다</p> <p><방송 표현의 실례> 말랑하다 : 가지부치 곱감은 겉은 쫄리갈고 속은 연시같은 말랑거리는 맛이 그만이다. 말랑하다 : 수험생들의 합격을 기원하며 유가 찹쌀로 직접 아들이들, 보드라운, 말랑거리는 찹쌀떡을 직접 만들어보세요. 날큰하다 : 엿을 붙여 고아 날큰해지면 가래떡에 발라서 다시한번 석쇠에 구워보세요.</p>

활동 2 관찰한 것 그림 그려보기

▶ 오감을 사용하여 관찰한 것을 다양하게 그려보고 표현해보기

- 오이를 자세하게 관찰해 본다. 선생님이 관찰한 것을 그릴 수 있도록 재미있는 재료들을 준비하도록 한다.
(준비한 재료 소개 : 모래, 깨, 녹색계열의 털실, 물감, 등)
- 준비한 재료들을 사용해서 관찰한 오이를 그려보도록 한다. 보고 듣고 냄새 맡고 만져보고 맛본 것을 자유롭게 그려본다.

▶ 그림 발표

심화 3 관찰을 통해 글짓기 해보기

▶ 텃밭에서 재배한 과채류의 오감 맛보기를 통한 글짓기

- 사과 맛보기 활동지를 다시 보도록 한다. 친구들과 함께(또는 개인적으로) 적은 내용을 가지고 재미있는 글짓기를 해본다.
어떤 글을 써 보면 좋을지 생각해 본다.

예 시, 수필, 관찰문, 광고글 등등

- 오감 맛보기를 하면서 활동지에서 썼던 것을 잘 기억하면서 각자 쓰고 싶은 글을 써 본다.

정리

◆ 학습내용 확인하기

▶ 오늘 배운 내용 정리하기

- 오감이 무엇인지 다시 생각해 보도록 한다.
- 오감을 통해 어떤 감각을 느끼는지 발표해 보도록 한다.
- 텃밭농작물에 대해 느낀 점이나 소감을 말해 본다.
- 수업 활동 중에 그린 그림/시/글을 발표해 본다.

▶ 학습활동을 되돌아보고 자기 평가하기

- 오늘 배운 내용을 잘 이해했는지 살펴본다.
- 텃밭농작물이 나에게 주는 느낌을 가족이나 친구에게 이야기 한다.



연계활동 1

▶ 시중에서 파는 토마토 주스와 직접 갈아 만든 토마토 주스의 맛을 비교해 본다.

Tip

○ 딸기, 당근 등 텃밭에서 재배한 다른 작물 또는 계절 과채류로 대체 사용 가능

□ 재료 및 분량 (2잔 분량)

- 토마토(대) 1개 또는 방울 토마토 10개~15개, 물 반 컵(또는 얼음 5~8개), 꿀 반 스푼
- 시중에서 판매되는 토마토 주스
- 믹서기, 유리컵 2개/명

□ 재료준비

- 토마토는 깨끗하게 씻어 4등분으로 잘라준다.
- 준비된 재료들과 자른 토마토를 믹서기(푸드 프로세서)에 넣어 곱게 간다.

□ 만드는 법

- ① 직접 만든 토마토 주스와 시중 토마토 주스를 각각 다른 유리컵에 따른다.
- ② 오감 맛보기 순서대로 관찰한다(시각, 촉각, 청각, 후각, 미각)
- ③ 다른 점과 같은 점을 적어 발표한다.

□ 교사 지도사항

- 모둠별로 직접 만들 수 있도록 지도하고 설탕보다는 꿀을 사용할 수 있게 한다. 이때 꿀 또한 좋은 맛보기 재료가 될 수 있다.
- 시중에서 판매되는 토마토 주스에 들어있는 주요성분도 함께 관찰하고 배울 수 있도록 한다.



시중판매 토마토주스 생토마토주스



시중판매 토마토주스 생토마토주스

연계활동 2

▶ 3분 카레(즉석카레)와 텃밭 채소로 직접 만든 카레의 맛을 비교해 본다.

Tip

○ 카레 가루는 울금(강황) 및 천연 재료 함량이 많은 것을 선택한다.

□ 재료 및 분량 (4인 분량)

- 카레가루 100g, 닭고기 100g, 양파(중) 1개, 감자(대) 1개, 당근(소) 1개, 물 2컵 반 (제시된 채소 이외에 텃밭에서 수확한 다양한 채소 대체 가능)
- 시판되는 3분 카레 (또는 다른 즉석 카레)

□ 재료준비

- 카레 가루는 종류에 따라 물에 풀어 놓는다.
- 고기 및 채소를 적당한 크기로 썰어 기름에 살짝 볶는다.
- 물 2컵 반을 넣고 재료가 충분히 익을 때 까지 끓인다.
- 카레를 끓는 물에 풀어주고 걸쭉해질 때까지 저어준다.

□ 만드는 법

- ① 직접 텃밭 채소로 만든 카레와 3분 카레를 각각 다른 그릇에 붓는다. (이때 밥은 넣지 않는다)
- ② 오감 맛보기 순서대로 관찰한다(시각, 촉각, 청각, 후각, 미각-첨부된 활동지 참고)
- ③ 다른 점과 같은 점을 적어 발표한다.

□ 교사 지도사항

- 직접 재배한 텃밭 채소의 맛이 조리 전과 후에 어떻게 변했는지 발표할 수 있게 한다.
- 3분 카레(즉석카레) 안에 들어있는 성분들을 알아보고 직접 만든 카레와 다른 점에 대해서 설명한다.
- 오감을 통해 충분히 맛을 본 후, 밥과 함께 먹을 수 있도록 지도한다.



카레 재료



직접만든 카레

즉석카레



직접만든 카레와 현미밥



즉석카레와 현미밥

▣ 활동지 1

이름		맛보기 활동지
종류		
생산지		
생산일자		

시각	외부 모양	
	외부 색	
	내부 모양	
	내부 색	
촉각	외부	
	내부	
청각	외부	
	내부	
후각	향	
	느낌	
미각	감촉	(입 안에서 느껴지는 감촉)
	맛	
	향	(입 안에서 느껴지는 향)
	기타	

관찰한 것 그림, 아이들 느낌 등 다양하게 적을 수 있는 공간



1 스킨팜 운영목적 및 기대효과

가. 운영목적

- 1) 생태체험 교육활동으로 팜 흙림에 대한 가치를 발견하여 바른 인성을 기른다.
- 2) 자연과 함께 살아 숨 쉬는 현장의 직접 체험학습 및 집단 활동의 기회를 제공한다.
- 3) 교육과정과 연계한 활동을 통하여 함께 일하는 즐거움을 알고, 다양한 노작활동을 통하여 바른 인성을 함양한다.
- 4) 학교 텃밭에 친환경 농작물을 직접 재배하고 수확하여 급식 식재료로 활용함으로써 식생활을 개선하고 친환경 농산물의 가치를 안다.

나. 기대 효과

- 1) 학교 텃밭에서 농산물을 심고 가꾸는 체험활동과 친환경 농산물을 직접 수확해 보는 경험으로 자치능력과 봉사정신을 기를 수 있으며 노동의 중요성도 익히게 될 것이다.
- 2) 체험학습 관찰일지에 관찰한 내용을 자세히 기록하여 자기주도적 관찰 학습을 하는 일석이조의 교육효과를 얻게 될 것이다.
- 3) 학교 텃밭에 학생들이 농산물이 자라는 과정을 통해 농산물이 나오기까지의 과정을 알고 농부 팜방울의 소중함에 대해 감사의 마음을 갖게 될 것이다.
- 4) 텃밭에서 수확한 작물을 통해 친환경 식재료의 우수성을 알고 올바른 식생활의 중요성을 깨닫고, 친환경 먹거리의 중요성을 알게 될 것이다.
- 5) 도시 속 학교에서의 자연친화적 교육환경으로 정서발달에도 긍정적 영향을 미쳐 작물을 재배하면서 온화한 품성으로 변하는 인성교육에 큰 효과가 있을 것이다.

2 스킨팜 추진 방침

- 가. 스킨팜 체험 활동은 교육과정과 연계하여 창의적체험활동 교육계획을 수립한 후 실시한다.
- 나. 스킨팜 체험 활동은 학급 및 학년별로 배분하여 조성하고 생태 체험 학습일에 맞추어 학급별로 실시한다.
- 다. 유휴 교실을 정비하여 작물 관찰 체험활동을 비롯한 실내 교육활동 공간으로 활용한다.

3 스킨팜의 교육적 활용

가. 환경·생태 및 녹색성장 교육 (예시: 서울 S초교 스킨팜 운영 사례)

1) 목적

- 가) 텃밭을 활용하여 작물을 재배하는 실천적 교육으로 어려서부터 저탄소 녹색성장에 대한 이해 및 실천으로 친환경적 생활 태도를 형성한다.
- 나) 텃밭에서 농산물을 심고 가꾸는 체험활동과 친환경 농산물을 직접 수확해서 먹어보는 경험으로 식생활을 개선하고 친환경 농산물의 가치를 알게 한다.

다) 교과 및 창의적 체험활동 시간을 활용한 관찰지도로 녹색 성장교육을 실시한다.

라) 텃밭을 통한 다양한 농촌 체험으로 생산자에 대한 배려와 감사의 마음을 갖고 텃밭에서 생산되는 열매와 채소를 통해 자연의 소중함을 깨닫게 한다.

2) 방침

가) 학급당 상자 텃밭 2개(가로 1m×세로 3m 60cm 크기)씩 배정한다.

나) 학급별로 신청한 교재작물을 선정하여 1차 파종 후, 주 2회 이상 학급별 물주기와 관리로 작물들이 자라는 과정을 관찰한다.

다) 담임교사는 학생과 함께 학급 텃밭을 관리하며, 텃밭에서 생산되는 열매와 채소를 급식으로 먹으며 자연의 소중함을 체험한다.

라) 교재작물 파종 및 수확, 관리를 위해 숲사랑회 학부모회원 및 지역공동체의 협조를 받는다.

3) 재배작물 파종 일정

가) 봄작물: 치커리, 방울토마토, 가지, 고추, 상추, 깻잎, 찰토마토, 고구마 등

봄 파종일	배정 시간		해당 학년 반				
	교시	시간	교사				
학급파종 4월24일(수)	0교시	08:30~09:00	숲사랑회 회원 - 학급별 모종 풋말 꽃기				
	1교시	09:00~09:40	숲사랑회 회원 - 학급별 모종 옮겨 준비하기				
	2교시	09:50~10:30	2-1	2-2	2-3	2-4	3-2
학습도움반 4월26일(금)	3교시	10:40~11:20	3-1	3-3	5-1	5-2	5-3
	4교시	11:30~12:10	1-1	1-2	1-3	4-1	4-2
	5교시	12:20~13:00	4-3	6-1	6-2	6-3	6-4

나) 가을작물: 배추 720포기, 무 390포기, 갓 12봉, 쪽파 12봉, 시금치 1봉

가을 파종일	배정 시간		해당 학년 반				
	교시	시간	교사				
학급파종 9월 3일(화)	0교시	08:30~09:00	숲사랑회 회원 - 학급별 모종 풋말 꽃기				
	1교시	09:00~09:40	숲사랑회 회원 - 학급별 모종 옮겨 준비하기				
	2교시	09:50~10:30	2-1	2-2	2-3	2-4	4-1
학습도움반은 자유로운 시간 활용	3교시	10:40~11:20	5-1	5-2	5-3	6-1	6-2
	4교시	11:30~12:10	1-1	1-2	1-3	4-2	4-3
	5교시	12:20~13:00	3-1	3-2	3-3	6-3	6-4

다) 앞줄기채소-상추, 치커리(봄작물), 썩갓, 쪽파(가을작물) 파종하기

뿌리채소-배추, 무

열매채소-토마토, 고추, 오이, 호박, 가지 등

알뿌리심기-고구마, 감자 등



고사리 같은 손으로 직접 작물을 심어보는 학생들의 모습



"쑥쑥 잘 자라라!" 직접 심은 작물에 물을 주고 있는 학생들

라) 고추, 토마토 지주세우기

- 토마토, 고추, 가지가 처음의 두 배 정도 크기가 커졌을 때 넘어지지 않도록 지주 세우기



도시농업전문가로부터 결순 따기 방법을 배우는 학생들



학급마다 고추, 가지, 토마토, 방울토마토에 지주를 세운 모습

4) 텃밭을 활용한 녹색환경 체험교육 일정

월별	텃밭 교육활동	친환경 농촌체험활동	숲사랑회 활동	담당자 준비활동
4월	4/11(목) 학교 텃밭 갈아엎고, 거름 넣어 기름진 좋은 땅 만들기			서울시 환경단체 그린트러스트(SGT)
	4/24(수) 학급 텃밭 파종 -학생 개인당 모종 -학급당 4영역 구분		4/24(수) 학급 텃밭 파종 봉사 -숲사랑회 학급회원	4/24(수) 학급별 재배작물 모종 주문, 배부
	학급별 (연중 운영) 주2회 이상 학급별 물주기		숲사랑회 2인조 주1회 이상 물주기 주1회 (연중 운영)	
	관찰기록장 시작 관찰일기 자유 선택			관찰기록장 인쇄 배부

5월	5월 학급별 상추로 쌈 먹기(수시) ※5.30 쌈 데이(day) 학교급식으로 텃밭 재배 상 추 쌈 먹기	5/20~5/30 농촌체험 모내기 체험 *관찰기록장 시작 *관찰일기 *관찰그림 *편지쓰기 등 문예	*지시대 세우기 ※5.30 쌈 데이(day) 학교급식으로 먹을 상추 수확하여 씻기 (급식실로)	*보령 친환경농촌과 연계 추진 ※5.30 쌈 데이(day) - 현수막 게시 '내가 수확한 친환경 농산물 급식하는 날'
	학급별 (연중 운영) 주2회 이상 학급별 물주기		숲사랑회 2인조 주1회 이상 물주기 주1회 (연중 운영)	
	배추흰나비 알 채집 ⇒ 학급별 사육 상자 나비의 한살이 관찰	물주기		*희망학급 사육 상자 제공 -과학수업 연계
6월	※6.19 비타민 데이 학교급식으로 방울 토마토 먹기 *학급별 쌈 먹기(수시)	물주기 *보령 친환경농촌 체험학습(감자캐기)	※6.19 비타민 데이 학교급식으로 방울 토마토 수확하여 씻기 (급식실로)	※6.19 비타민 데이 -현수막 게시 '내가 수확한 친환경 농산물 급식하는 날'
7월	각종 채소 수확하기	묶어 주기	*학급별 텃밭 수확후 가을맞이 준비	
9월	9/4(수) 가을작물 파종 -학생 개인당 모종 -학급당 4영역 구분	물주기 9/27(금) 시골장터 -알뜰 시장과 병행	9/4(수) 학급 텃밭 파종 봉사 -숲사랑회 학급회원	9/4(수) 학급별 재배작물 모종 주문, 배부 9/27행사 - 보령 연계
10월	가을작물 수확하기 -수확한 농산물 활용	허수아비 만들기 (3학년~4학년) 10/30(수) 추수행사 -탈곡하기(베기, 훑기) -떡메치기 -짚풀공예 -뽕튀기 등	10/30(수) 추수행사 봉사활동 지원	10/30(수) 추수행사 계획 수립 및 추진
11월	배추 등 작물 수확 ※11.21 겉절이 데이 학교급식으로 배추, 무로 겉절이 먹기	※1년 동안 농촌체험 관찰한 결과물 수합 ⇒보령시로 보내어 우수작품은 시상	※11.21 겉절이 데이 학교급식으로 배추, 무 수확하여 씻기 (급식실로)	※11.21 겉절이 데이 -현수막 게시 '내가 수확한 친환경 농산물 급식하는 날'

5) 텃밭을 활용한 다양한 프로그램

가) 사색이 있는 '그린 샤워(Green Shower) 오솔길'로 정서 치료

- ① 명상 교육: '그린 샤워 오솔길' 따라 풀내음 맡으며 맨발 걷기
- ② 정서행동 고위험군 학생들 생활지도를 위해 맨발 걷기로 내면의 감정 정화
- ③ 학교부적응 학생, 위기학생을 예방하기 위한 사색의 오솔길로 활용
- ④ 이기심, 경쟁이 주는 스트레스를 완화시킬 수 있는 정서 치료 코너

나) 농촌 체험학습장

월별	농촌 체험학습 계획
4월	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 학급별 상자 텃밭 조성하여 파종하기 <ul style="list-style-type: none"> • 상추, 치커리, 오이, 토마토, 가지, 방울 토마토 모종 심기 • 가로 1m×1m 공간에 과채류 9개, 엽채류 20개씩 심음 ▶ 새싹 숙아주기, 채소심기, 채소지지대(고추, 가지, 토마토 등) 세우기
5월 ~ 6월	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 치커리에서 배추흰나비 알 찾기 <ul style="list-style-type: none"> • 관찰 상자에 배추흰나비 알 찾아 애벌레 기르기 ▶ 상추, 치커리, 오이 수확하여 직접 음식 만들어 나누어 먹기 <ul style="list-style-type: none"> • 가지로 가지전 구워 먹기 • 찰토마토로 주스 만들어 마시기 • 방울토마토와 치커리로 야채샐러드 만들기
7월	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 각종 채소 수확하기 <ul style="list-style-type: none"> • 상추, 치커리, 오이, 토마토 등 채소 수확
9월	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 배추모종, 쪽파, 열무 씨앗 심기 <ul style="list-style-type: none"> • 학급별로 배추모종, 열무 씨앗 심기 • 새싹 숙아주기
10월	▶ 배추 중거름 주기, 배추 묶어 주기
11월	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 배추 수확 및 수확한 배추 절이기 ▶ 절인 배추로 김장담기, 저소득층 학생 및 다문화 가정 학생에게 전달

다) 도심 속 농촌, 모내기 체험

- ① 친환경 농업인 총연합회 지원으로 자원봉사 농민들과 모내기 체험 실시
- ② 자연과 교감하며 땀 흘리고 수확하는 기쁨, 더불어 살아가는 공동체 경험
- ③ 방법 : 벼베가-타작-홀태체험-절구 찧기-키질하기-떡메치기-짚물 공예체험, 학교 논에 심어 추수한 벼를 탈곡 한 후 급식 쌀로 제공
 - 떡메 쳐서 인절미 만들어 여러 손님들과 함께 나누어 먹기
 - 운동장 곳곳에 제기차기, 긴 줄넘기, 투호, 굴렁쇠와 같은 민속놀이 체험
 - 신명나는 우리 가락을 연주해 볼 수 있는 전통악기 체험
 - 참기름과 들기름, 찹쌀, 팥, 콩, 젓갈, 고구마 등 다양한 친환경 농산물을 판매하는 직거래 시골장터 운영



수확한 기다리는 황금물결 학교 텃밭의 모습



떡메치기 체험을 하고 인절미를 만들어 먹는 학생들



다양한 민속놀이 체험을 하며 추수의 기쁨을 더하는 학생들

라) 수생생물 관찰 및 숲 체험학습장

학년	'수생생물원' 및 숲체험 활용 계획 (교과학습과 관련)
1학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 애벌레 놀이: 숲 속에 살고 있는 애벌레 관찰 ▶ 숲 속 소리 듣기 <ul style="list-style-type: none"> • 숲에서 들을 수 있는 소리가 나는 장소, 주인공 찾기 • 숲에서 들을 수 있는 소리를 따라 흉내 내기 ▶ 징검다리 놀이: 생태연못 위를 건너는 징검다리 건너기
2학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 집에서 자라는 식물과 숲 속에 있는 식물 비교하기 ▶ 하루 동안 변화하는 꽃의 모습 관찰하기
3학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 물에 사는 생물과 환경과의 관계 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> • 환경보호의 필요성 알기 ▶ 흙을 나르는 물 관찰하기 ▶ 숲 속 보물 짝 찾기
4학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 식물의 광합성 놀이: 숲에서 관찰하기 ▶ 식물이 자라는 데 필요한 조건 찾기 ▶ 식물의 뿌리가 하는 기능, 식물의 각 부분들이 하는 일 발견하기
5학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 꽃의 생김새, 특징에 따라 분류하기 ▶ 꽃과 곤충의 관계 발견하기 ▶ 식물의 다양한 수분방법과 관계 찾기
6학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 식물이 생김새와 구조의 차이 비교하기 ▶ 꽃이 피는 식물과 꽃이 피지 않는 식물 찾기 ▶ 식물의 잎이 붙은 모양과 햇빛의 관계 발견하기

마) 학교공동체들의 연계 활동 계획

- ① 학생, 학부모, 교사, 지역사회로 구성된 학교공동체의 협력 활동
- ② 학교공동체의 노력과 정성을 모아 녹색환경 교육 실시

학생	학부모	교사	지역사회
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 텃밭 농작물 재배 ▶ 관찰일지 작성 ▶ 학급별 물주기 ▶ 해충 잡기 ▶ 꾸준히 관리하기 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 숲사랑회 조직 ▶ 학부모회 조직 ▶ 텃밭가꾸기 참여 ▶ 학교 작물 재배에 동참하여 공동텃밭 꾸준히 가꾸기 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 텃밭체험 실시 ▶ 교과학습연계 지도 ▶ 녹색교육 실천 ▶ 교육과정 분석 및 계절별 교재작물 선정 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 숲 해설가 재능기부 ▶ 서울시 환경단체 (그린트러스트) 협조 ▶ 식재 나무 제공 - 지역 주민센터

바) 텃밭 동아리 운영

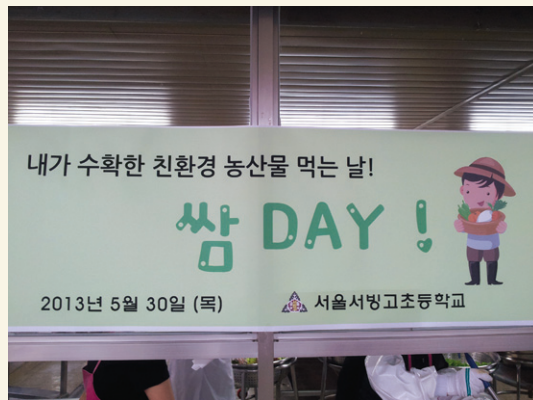
- ① 대상 : OO초등학교 5~6학년 희망학생 20명
- ② 기간 : 20△△년 4월~12월 매주 수요일 14:00~15:30
- ③ 활동 내용

회차	봄 ~ 여름		회차	가을 ~ 겨울	
	시기	동아리 활동 내용		시기	동아리 활동 내용
1	춘분	유기농 감자 심기	6	소서	토마토 수확하기
2	청명	채소 씨앗 뿌리기	7	처서	배추모종, 무 심기
3	곡우	퇴비 만들기	8	백로	쪽파 심기
4	입하	오이 지주대 세우기	9	한로	배추벌레 잡기
5	소만	고구마, 들깨 심기	10	입동	배추, 무, 쪽파 수확하기

나. 식생활 교육

텃밭 작물과 관련한 다양한 먹거리 활용 기념일 등을 만들어 급식지도에 활용한다.

1) 첫 수확의 기쁨 「쌈 Day」



■ 내가 직접 수확한 친환경 채소를 배식 받는 학생들



■ "내 손으로 기른 채소라 더욱 맛있는 것 같아요!"

- 일시 : 2013. 05. 30.
- 방법 : 상추와 치커리, 깻잎, 고추 등 수확한 채소들은 점심 급식으로 제공
- 효과 : 내 손으로 직접 기른 친환경 농산물을 수확하여 먹어보는 경험으로 자연의 소중함을 인식하고 올바른 식습관 확립

2) 비타민의 보고 「방울토마토 Day」



- 일시 : 2013. 06. 19.
- 방법 : 텃밭에서 재배한 방울토마토를 수확, 급식으로 제공
- 효과 : 내 손으로 직접 기른 친환경 농산물을 수확하여 먹어보는 경험을 통해 자연의 소중함에 대해 인식하고, 올바른 식습관 확립

3) 금빛 수확의 기쁨을 누리며 「추수한마당」인절미 만들어 먹기



- 일시 : 2013. 10. 31.
- 방법 : 벼베기-타작-홀태체험-절구질기-키질하기-떡메치기-짚풀공예체험, 탈곡 후 급식으로
- 효과 : 학생들이 직접 심고 기른 벼를 베어 전통적 방식으로 탈곡해 보는 체험활동을 통해 밥상 위의 따뜻한 쌀밥 한 그릇이 어떠한 과정을 거쳐 우리에게 오는지 체험

4) 달콤하고 구수한 「고구마 Day」



- 일시 : 2013. 11. 13.
- 방법 : 학교 텃밭에서 추수한 고구마를 식재료로 하여 군고구마 급식으로 제공
- 효과 : 직접 심고 기른 고구마를 추수하는 기쁨과 급식으로 맛보면서 먹을거리에 대한 고마움과 친환경 먹거리에 관심을 갖게 되어 편식 예방

5) 양념 맛이 살아나는 「겉절이 Day」



- 일시 : 2013. 11. 21.
- 방법 : 학교 텃밭에서 추수한 배추를 식재료로 하여 겉절이를 제공

6) 다문화 학생 및 저소득층 학생들 김장체험

- 일시 : 2013. 12. 4.
- 방법 : 텃밭에서 추수한 배추, 무, 쪽파, 갓으로 만든 김장을 학생들에게 제공
- 효과 : 학생들이 직접 심고 기른 작물을 수확하여 김치를 만들어 건강한 먹거리에 관심을 갖는다. 또한 다문화가정, 저소득층 가정의 급우와 주변의 불우한 이웃에게 전달 하여 배려와 봉사의 기쁨과 따의 소중함을 체험

4 스쿨팜 운영의 실제

가. 작물 배치도

1) 우리 반에서 심고 싶은 작물 조사

채소 학반	상추	방울 토마토	가지	고추	치커리	깻잎	토마토	신선초	청경채	총합
총합	18	16	15	21	2	8	3	5	2	84
1-1			1	1		1		1		4
1-2			1	1		1		1		4
1-3			1	1		1		1		4
2-1	1	1		1	1					4
2-2	1	1				1	1			4
2-3	1	1		1						3
2-4	1	1		1			1			4
3-1	1	1	1	1						4
3-2	1	1	1	1						4
3-3	1	1	1	1						4
4-1	1	1	1	1						4
4-2	1	1	1	1						4
4-3	1	1	1	1						4
5-1	1	1	1	1						4
5-2	1	1	1	1						4
5-3	1	1	1	1						4
6-1	1			1		1		1		4
6-2	1			1	1	1				4
6-3	1			1		1			1	4
6-4	1					1		1	1	4
유치원	1	1	1	1			1			5
도움(저)		1	1	1						3
도움(고)		1	1	1						3

작물 1	작물 2
작물 3	작물 4

1. 학급당 텃밭에 4개 정도의 작물을 권장해 드립니다.
2. 4월에 심기 좋은 텃밭 작물
 - ① 심기 : 상추, 치커리, 청경채, 열무, 썩갓, 아욱, 근대 등
 - ② 뿌리기 : 대파, 쪽파, 부추 → 숙아주고 옮겨주어야 하는 번거로움이 있음
 - ③ 곡우에 심기 : 땅콩, 생강 심기

나. 각종 행사 (예시: 서빙고초)

1) 추수행사

가) 목적

- ① 추수행사 참여를 통해 우리 것에 대한 소중함과 고마움을 가지게 한다.
- ② 추수행사를 통해 직접 체험하는 기회를 부여하고 전통문화에 대한 관심을 고양시킨다.
- ③ 모내기부터 추수하기까지의 과정을 앞으로써 조상들의 협동심 및 슬기로움을 간접 체험한다.

나) 방침

- ① 벼 추수 체험 및 농촌체험을 중심으로 활동한다.
- ② 충남친환경농업인연합회(보령농업인)의 지원을 받는다.
- ③ 행사의 원활한 운영을 위해 1부(3,5,6학년)와 2부(1,2,4학년)로 나누어 실시한다.
- ④ 주어진 시간 내에 행사가 진행될 수 있도록 본교 학부모(숯사랑회)의 지원을 받는다.
- ⑤ 행사 후 체험을 통한 의미를 깨닫게 하기 위해 추수행사 소감문 작성 시간을 갖는다.
- ⑥ 우천 시 추수행사는 그 다음 주로 연기하여 운영한다.

다) 세부 추진 계획

- ① 일시 : 2013. 10. 31. 1부 - 3, 5, 6학년(09:00~10:50), 2부 - 1, 2, 4학년(11:10~12:20)
- ② 장소 : 운동장
- ③ 세부 일정

구분	활동 주제	활동 내용	학년	비고
08:40~09:10	개회식	- 조희대 앞 전 학년 집결 - 교장선생님 훈화 말씀 - 추수 체험활동 순서 안내	전교생	- 개회식 후 3,5,6학년은 활동 시작하고 1,2,4학년은 교실에 들어가서 대기함
09:10~09:30	축하공연 길놀이	- 풍물공연(본교 학생 3학년 34명)	3학년	- 사회 : 미래인재부장 - 장소 : 운동장
09:30~10:50	체험마당 (1부)	- 벼베기, 탈곡, 떡메치기, 짚풀공예 - 민속놀이 및 전통악기 연주 체험 - 교실에서 소감문(글 또는 그림) 작성 - 급식 : 잔치국수 * 6학년(11:20~) 5학년(11:35~) 3학년(11:45~) 유치원(11:45~) - 교실에서 소감문 완성하기	3,5,6학년 유치원	- 천막 설치(10) 떡메체험 2개(운동장 중앙) 장터체험 3(농구장) 짚풀공예 2(용진문쪽) 탈곡체험 2(이순신상 앞) 전통음악 1개(조희대 옆) - 숯사랑회 학부모 및 외부 지원 인력은 담당 장소에서 미리 대기
10:50~11:00	학년 교체	- 3,5,6학년은 교실로 이동 - 1,2,4학년은 운동장으로 이동		
11:00~12:20	체험마당 (2부)	- 벼베기, 탈곡, 떡메치기, 짚풀공예 - 민속놀이 및 전통악기 연주 체험 - 급식 : 잔치국수 * 4학년(12:20~) 2학년(12:35~) 1학년(12:45~) - 교실에서 소감문(글 또는 그림) 작성	1,2,4학년	- 체험 활동 후 교실에서 소감문(글 또는 그림) 작성
12:30~	정리정돈	- 서빙고 교직원 및 학부모 지원		
				교직원

- * 1,2,4학년은 쉬는 시간에 운동장으로 오지 않도록 지도
- * 3,5,6학년은 체험활동 후 운동장으로 오지 않도록 지도

4) 지원 및 준비사항

구분	인원	지원 활동 및 담당교사	비고
외부 지원 (충남 보령 농업인연합회)	8명 (관리자 1명 포함)	- 벼베기 : 1명 - 탈곡체험 : 2명 - 떡메치기 : 2명 - 짚풀공예 : 2명	- 탈곡 장비 2개 - 대형 절구 - 대형 키 - 찹쌀떡메, 찹쌀떡 대
추수 행사 학부모 지원 (숲 사랑회)	20명	- 벼베기 : 4명 - 탈곡체험 : 4명 - 떡메치기 : 4명 - 짚풀공예 : 4명 - 긴 줄넘기 4명	* 벼 베기는 각 반 고무대야에서 실시
민속 놀이 교사 지원	7명 (교과실)	- 투호 2명 - 굴렁쇠 2명 - 제기차기 1명 - 전통악기 2명	* 별관 쪽 운동장 사용
학교 준비			- 천막 : 10(탈곡체험:2 떡메치기:2개, 짚풀공예:2, 시골장터 체험:3, 전통음악:1) - 부스 : 입간판(6개) 탈곡체험, 떡메치기, 짚풀공예, 시골장터, 민속놀이, 전통음악 체험 - 돗자리, 쓰레기봉투

다. 학부모 교육

1) 목적

- 학교 내 텃밭을 활용하여 작물을 재배하는 실천적 교육으로 어려서부터 저탄소 녹색성장에 대한 이해 및 실천으로 친환경적 생활 태도를 형성한다.
- 학교 공간 녹지화를 추진하여 관찰 및 체험 중심의 자연 생태체험학습으로 학생들의 바른 인성을 기른다.
- 도시학교 친환경농업실천으로 다양한 농촌 체험 행사를 병행한다.

2) 임원

회장(1명), 부회장(1명), 총무(1명), 감사(1명), 학년대표(6명)

3) 명칭 : 학교 텃밭-푸른 꿈터, 텃밭 학부모회-숲사랑회

4) 활동내용

- 채소 모종심기(4월 22일)
 - 학년별, 학급별로 시간을 정해 이루어지며, 각 반 위치 확인하여 정해진 시간에 각반 학생들과 함께 모종을 심는다.
- 채소 가꾸기(연중)
 - 회원님들의 도움으로 각반 학생들이 물을 주고 가꾸 (물주기, 솟아주기등)
- 모내기 행사(5월)
 - 각반 정해진 논(큰 통)에 모든 아동들이 모를 심는다.
- 가을 작물 심기(9월)
 - 배추, 무, 갓, 파등
- 서빙고 추수행사(10월 31일)
 - 벼베기, 벼훅기, 떡메치기, 짚풀공예 등
- 가을 작물 학급별 추수
- 가을 작물 재배로 김장체험

5) 숲사랑회 지원 활동 사항

- 학교 사랑 대청소의 날 청소 지원
- 소운동회, 대운동회 지원

라. 스쿨팜관련 홍보



■ KBS 생로병사의 비밀 - 2012.07.21, 20:10~, 방영



■ 대한급식신문 컬럼기고 - 제101호 2012.08.06.



■ SBS 토요특집 모닝와이드 - Toyomorningwide 1122회



■ 텃밭활용한 식단 소개



■ 배추 심는 학생들 모습

