발 간 등 록 번 호
11-1543000-003515-01

교사용

미래세대 식습관 형성을 위한

미각 교육

농림축산식품부

식생활교육국민네트워크

머릿말

맛을 느끼는 미뢰가 형성되며 기본적인 식습관이 확립되는 시기인 영유아기부터 식습관이 완전히 고착되는 청소년기까지의 미래세대에게 식생활교육은 중요합니다. 성인이 되어 고착된 식습관을 개선하는 것은 매우 어려우므로, 식습관 교정이 가능한 미래세대에게 새롭거나 익숙하지 않은 음식을 거부하는 푸드 네오포비아(Food neophobia)를 줄이고, 건강한 식생활 및 올바른 식습관을 형성하기 위해 식생활교육 중 하나인 미각교육(Sensory education)이 필요합니다.

1970년대 프랑스에서 개발한 미각교육은 먹거리 문제의 해결을 위해 민 · 관이 함께 추진한 식생활교육 중 하나로 이탈리아의 슬로푸드운동, 일본의 지산지소운동 등 선진국의 식생활교육에 영향을 주었으며 우리나라도 2015년 개정 교육과정에 도입되어 초등학교 정규 교과를 통해 미각교육을 실시하고 있습니다.

미각교육은 음식을 단순히 맛으로만 먹는 것이 아니라 우리 몸의 다섯 가지 감각인 오감을 활용한 맛보기 3단계를 통해 음식의 맛을 느껴보고, 표현할 줄 알며, 즐거움을 나누고 실천하는 것입니다. 맛보기 3단계란 음식을 먹기 전, 먹는 중, 먹은 후의 3단계로 미각을 제외한 나머지 감각으로 식재료를 느껴보는 1단계, 오감을 활용하여 음식을 맛보는 2단계, 오감으로 음식을 맛본 후 느낀 것을 표현하고 나누는 3단계로 구성되어 있습니다.

‘미래세대 식습관 형성을 위한 미각교육’ 교재는 간단한 지식 전달 습득이 아닌 경험학습을 통해 개인이 가진 기호와 감각을 배양하여 자유롭게 느낌과 감정을 표현하고 개인의 기호 존중을 토대로 올바른 미각 형성과 건강한 식생활 및 식습관 영위, 더 나아가 농업과 환경 가치에 대한 인식 개선을 위해 개발되었습니다.

교재의 내용은 오감에 대한 이해와 맛보기 3단계를 통한 맛의 원리를 알고, 식품의 제맛과 특징을 통해 다양한 맛이 섞였을 때 맛의 조화를 구분할 수 있으며, 음식을 만들고, 먹는 과정에서 오감을 활용한 미식의 즐거움을 깨닫고 나누는 것을 중심 내용으로 구성하였습니다. 수업환경에 따라 필요한 차시 및 활동만 선별하여 활동할 수 있도록 총 3개의 단원과 11개의 차시로 이루어진 학생용 워크북과 교사용 지도서, 차시별 영상을 제공하여 교육의 효과를 높이고자 하였습니다.

‘미래세대 식습관 형성을 위한 미각교육’ 교재를 통해 미래세대의 올바른 식생활 및 식습관을 제고하여 지속 가능한 식생활의 확산 도모에 이바지하기를 기대합니다.

2021년 4월 집필진 일동

교재 소개

「미래세대 식습관 형성을 위한 미각교육」은 1단원 맛의 원리(5차시), 2단원 맛의 조화(4차시), 3단원 맛의 향연(3차시) 총 3개의 단원(11차시)으로 이루어져 있다. 모든 차시는 **차시 개요 – 활동(생각열기 · 새싹활동 · 잎새활동 · 열매활동) – 정리하기 및 재미있는 이야기로 구성되었으며, 수업의 이해를 돕기 위해 차시별 동영상을 함께 제공하였다.**

수업은 1차시(40분 기준)를 기본으로 구성하였으나, 수업 여건에 따라 모든 활동을 진행하지 않고, 일부 활동만 선택하거나 수업 시간을 연장하여 교사 재량에 맞추어 진행할 수 있다.

① 차시 개요 (교수 · 학습 체계)

수업 전 본 차시에 대한 전체적인 흐름을 살펴볼 수 있도록 차시안내, 학습목표, 공부할 내용(학습요소), 수업 시 필요한 교수학습자료, 지도 시 유의사항, 학습전개 등 교수·학습 체계를 파악할 수 있도록 하였다.

1단원 맛의 원리 ❶

① 다섯 가지 감각 오감 ❷

학생용 교재 페이지 | 4~10쪽

❸ 차시 안내

본 차시는 음식을 맛볼 때 사용되는 우리 몸의 다섯 가지 감각(오감)에 대해 알아보고, 먹기 전, 먹는 중, 먹은 후의 맛보기 3단계를 통해 미각뿐만 아니라 시각, 청각, 촉각, 후각으로 느껴지는 맛을 알아보고, 다양한 맛 표현을 배우고, 의견을 나누는 차시로 구성되어 있다.

❹ 학습목표

오감을 활용하여 맛보기 3단계를 체험하고, 느껴지는 맛을 표현할 수 있다.

❺ 공부할 내용

❶ 나의 다섯 가지 감각에 집중하기 ❷ 맛보기 3단계 체험하기 : 먹기 전, 먹는 중, 먹은 후
❸ 느껴지는 맛을 알고 표현하기

❻ 교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	오감표
잎새활동	자르지 않은 야채 5종, 자른 야채 5종, 일폐용기, 접시, 쓰레기봉투, 테이블보, 이쑤시개, 오감표
열매활동	오감표
정리 · 재미있는 이야기	교재

❼ 지도 시 유의사항

- 조 활동 시 감각 또는 채소 이름으로 조 이름을 정하여 친밀감을 유도한다.
- 맛보기 활동 시 학생의 알레르기 유무를 확인하고, 맛보기를 꺼려 하는 경우 독려하되, 강요하지 않는다.
- 활동 시 가열하지 않은 상태에서 생(生)으로 섭취가 가능하고 색 · 모양 · 향 · 질감 등 다양한 형태의 신선한 재료를 준비한다.
- 오감표를 작성하기 쉽도록 자르지 않은 것과 자른 것을 함께 준비한다.
- 학생들이 느끼는 감각을 자유롭게 표현하고, 의견을 나누도록 지도한다.
- 학생들이 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

❽ 학습전개

❶ 단원명 | ❷ 차시명

❸ 차시 안내

본 차시의 구성과 중점 내용, 교육 목표 등에 대해 간략하게 설명하였다.

❹ 학습목표

본 차시를 통해 도달해야하는 학습 목표를 제시하였다.

❺ 공부할 내용

이번 차시의 중점 내용(학습요소)이다.

❻ 교수학습자료

각 활동별 필요한 재료 및 자료를 안내하였으며, 재료의 양 등 자세한 내용은 해당 활동의 교수학습자료를 참고한다.

❼ 지도 시 유의사항

수업 진행 시 교사가 유념하여 지도해야하는 사항에 대해 안내하였다.

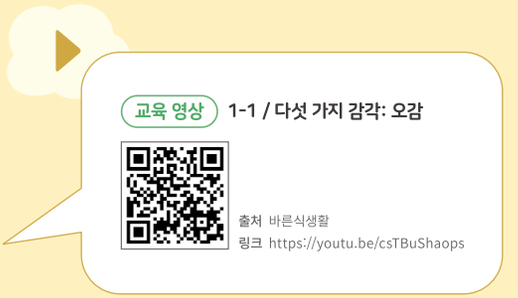
❽ 학습전개

활동명과 활동내용을 한 줄로 요약하여 수업의 흐름을 한눈에 파악할 수 있도록 학습전개 순서 및 내용을 설명하였다.

① ⟶ 경우 연속활동 추천 ② — 경우 독립활동 가능

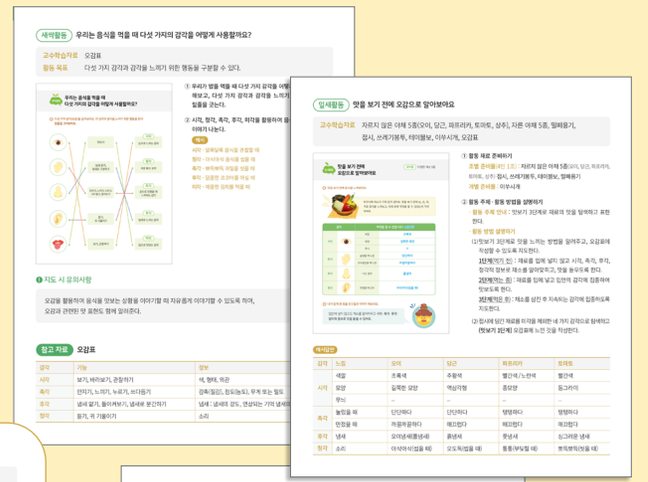
② 동영상 활용방법

본 차시에 대한 기본적인 정보 전달과 활동 시연을 통해 교재 내용의 이해를 돕기 위해 제작된 동영상은 총 11개의 차시별 영상으로 구성되었으며, 교재의 오미쌤과 튼튼이의 등장으로 더 친근하고 재미있게 수업을 진행할 수 있도록 하였다. 직접 활동을 할 수 없는 경우와 수업 전 예습 자료, 수업 후 복습 자료 등 다양하게 활용할 수 있다.



③ 활동 (교수 · 학습 내용)

학생에게 동기유발을 하는 생각열기를 시작으로, 학습요소의 개념을 배우는 새싹활동, 본 활동인 잎새활동, 새싹 · 잎새 활동의 심화 및 적용 활동인 열매활동으로 도입 – 전개 – 정리순의 활동을 통한 교수 · 학습을 전개하는 방식으로 제시하였다. 각 활동별 교수학습자료, 활동설명, 활동방법 및 예시답안, 지도 시 유의사항, tip, 참고자료를 통해 교사의 이해를 돕고 수업에 활용하도록 하였다. **단, 수업 여건과 차시에 따라 각 활동을 연속 활동이 아닌 독립 활동으로 선택하여 진행할 수 있다.**



④ 정리하기 및 재미있는 이야기

모든 활동을 끝내고 각 차시의 내용을 퀴즈 및 가벼운 활동을 통해 학습 내용을 다시 한번 되새기는 정리하기, 학습 목표와 관련된 주제의 참고자료를 제시하여 생각을 환기시킬 수 있도록 재미있는 이야기를 통해 수업을 마무리 하도록 하였다.

목차 교사용

1단원 맛의 원리

① 다섯 가지 감각(오감) ····· 08

② 미각 ····· 15

③ 후각 ····· 21

④ 시각 ····· 27

⑤ 촉각 및 청각 ····· 33

2단원 맛의 조화

① 맛의 조화 ····· 40

② 맛의 표현 ····· 46

③ 맛의 변화 ····· 55

④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛 ····· 62

3단원 맛의 향연

① 맛의 조합 ····· 72

② 미식의 즐거움 ····· 82

본 교재는 농림축산식품부의 위탁과제로 식생활교육국민네트워크에서 개발하였으며,
저작권은 농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크에 있습니다.

1단원

맛의 원리

① 다섯 가지 감각(오감)

② 미각

③ 후각

④ 시각

⑤ 촉각 및 청각

① 다섯 가지 감각 오감

학생용 교재 페이지 | 4~10쪽

차시 안내

본 차시는 음식을 맛볼 때 사용되는 우리 몸의 다섯 가지 감각(오감)에 대해 알아보고, 먹기 전, 먹는 중, 먹은 후의 맛보기 3단계를 통해 미각뿐만 아니라 시각, 청각, 촉각, 후각으로 느껴지는 맛을 알아보고, 다양한 맛 표현을 배우고, 의견을 나누는 차시로 구성되어 있다.

학습목표

오감을 활용하여 맛보기 3단계를 체험하고, 느껴지는 맛을 표현할 수 있다.

공부할 내용

❶ 나의 다섯 가지 감각에 집중하기
❷ 맛보기 3단계 체험하기 : 먹기 전, 먹는 중, 먹은 후
❸ 느껴지는 맛을 알고 표현하기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	오감표
잎새활동	자르지 않은 야채 5종, 자른 야채 5종, 밀폐용기, 접시, 쓰레기봉투, 테이블보, 이쑤시개, 오감표
열매활동	오감표
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 1-1 / 다섯 가지 감각: 오감

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/csTBuShaops

지도 시 유의사항

- 조 활동 시 감각 또는 채소 이름으로 조 이름을 정하여 친밀감을 유도한다.
- 맛보기 활동 시 학생의 알레르기 유무를 확인하고, 맛보기를 꺼려 하는 경우 독려하되, 강요하지 않는다.
- 활동 시 가열하지 않은 상태에서 생(生)으로 섭취가 가능하고 색 · 모양 · 향 · 질감 등 다양한 형태의 신선한 재료를 준비한다.
- 오감표를 작성하기 쉽도록 자르지 않은 것과 자른 것을 함께 준비한다.
- 학생들이 느끼는 감각을 자유롭게 표현하고, 의견을 나누도록 지도한다.
- 학생들이 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

학습전개

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
감각이란 무엇일까요?	다섯 가지 감각	맛 보기 전에 음식을 느껴보아요	맛보기 3단계	맛보기 3단계 실천 다짐하기

생각열기 음식을 먹을 때 우리 몸을 떠올려봐요

교수학습자료 교재

- 감각이란 무엇인지 알아본다.

  눈, 코, 귀, 혀, 피부를 통하여 내외부의 자극을 알아차리는 것을 감각이라고 한다.

- 평소에 어떻게 감각을 사용하는지 이야기 나눈다.

  (1) 우리는 이러한 감각을 통해 보고(시각), 듣고(청각), 만지고(촉각), 냄새(후각)를 맡고, 맛(미각)을 볼 수 있다.

  (2) 음식을 맛볼 때(미각), 악기를 연주할 때(청각), 추위를 느낄 때(촉각), 사물을 관찰할 때(시각), 향을 맡을 때(후각) 등

- 우리가 음식을 먹을 때 어떤 신체 부위를 사용하는지 동그라미 해보세요.

  예시답안 눈, 코, 입, 귀, 손

지도 시 유의사항

음식을 먹을 때 사용하는 신체 부위를 알아보고, 새싹활동에서 어떻게 사용하는지 이어서 학습한다.

1 - ① 다섯 가지 감각

새싹활동 우리는 음식을 먹을 때 다섯 가지의 감각을 어떻게 사용할까요?

교수학습자료 오감표

활동 목표 다섯 가지 감각과 감각을 느끼기 위한 행동을 구분할 수 있다.

① 우리가 밥을 먹을 때 다섯 가지 감각을 어떻게 사용하는지 생각해보고, 다섯 가지 감각과 감각을 느끼기 위한 행동을 찾아 밑줄을 긋는다.

② 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각을 활용하여 음식을 맛보는 상황을 이야기 나눈다.

예시

시각 - 알록달록 음식을 관찰할 때
청각 - 아삭아삭 음식을 씹을 때
촉각 - 뽀득뽀득 과일을 씻을 때
후각 - 달콤한 코코아를 마실 때
미각 - 매콤한 김치를 먹을 때

! 지도 시 유의사항

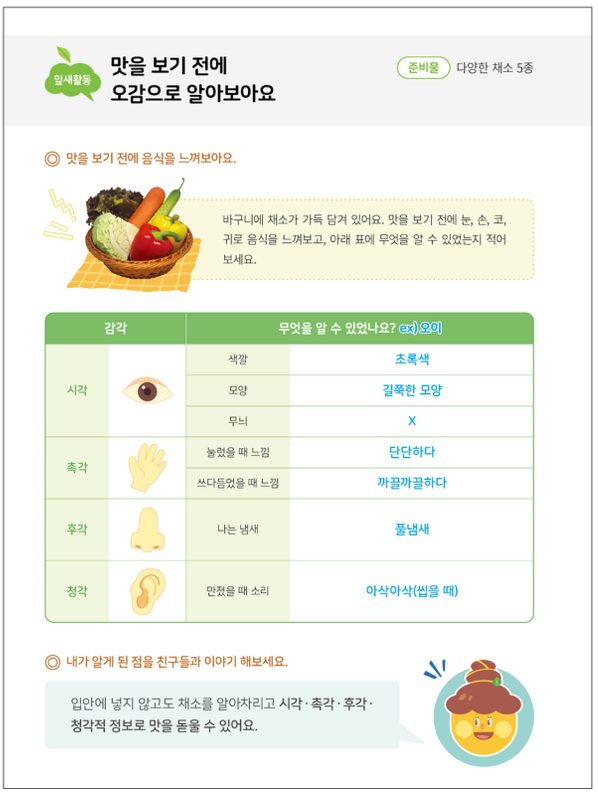
오감을 활용하여 음식을 맛보는 상황을 이야기할 때 자유롭게 이야기할 수 있도록 하며,
오감과 관련된 맛 표현도 함께 알려준다.

참고 자료 오감표

감각	기능	정보
시각	보기, 바라보기, 관찰하기	색, 형태, 외관
촉각	만지기, 느끼기, 누르기, 쓰다듬기	감촉(질감), 점도(농도), 무게 또는 밀도
후각	냄새 맡기, 들이켜보기, 냄새로 분간하기	냄새 : 냄새의 강도, 연상되는 기억 냄새의 근원
청각	듣기, 귀 기울이기	소리

잎새활동 맛을 보기 전에 오감으로 알아보아요

교수학습자료 자르지 않은 야채 5종(오이, 당근, 파프리카, 토마토, 상추), 자른 야채 5종, 밀폐용기, 접시, 쓰레기봉투, 테이블보, 이쑤시개, 오감표


잎새활동

맛을 보기 전에
오감으로 알아보아요

준비물 다양한 채소 5종

◎ 맛을 보기 전에 음식을 느껴보아요.

바구니에 채소가 가득 담겨 있어요. 맛을 보기 전에 눈, 손, 코, 귀로 음식을 느껴보고, 아래 표에 무엇을 알 수 있었는지 적어 보세요.

감각		무엇을 알 수 있었나요? ex) 오이	
시각		색깔	초록색
		모양	길쭉한 모양
		무늬	X
촉각		눌렀을 때 느낌	단단하다
		쓰다듬었을 때 느낌	까끌까끌하다
후각		나는 냄새	풀냄새
청각		만졌을 때 소리	아삭아삭(씹을 때)

◎ 내가 알게 된 점을 친구들과 이야기 해보세요.

입안에 넣지 않고도 채소를 알아차리고 시각·촉각·후각·청각적 정보로 맛을 돋울 수 있어요.

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 자르지 않은 야채 5종(오이, 당근, 파프리카, 토마토, 상추) 접시, 쓰레기봉투, 테이블보, 밀폐용기

개별 준비물 : 이쑤시개

② 활동 주제 · 활동 방법을 설명하기

- 활동 주제 안내 : 맛보기 3단계로 재료의 맛을 탐색하고 표현한다.
- 활동 방법 설명하기

(1) 맛보기 3단계로 맛을 느끼는 방법을 알려주고, 오감표에 작성할 수 있도록 지도한다.

1단계(먹기 전) : 재료를 입에 넣지 않고 시각, 촉각, 후각, 청각적 정보로 채소를 알아맞히고, 맛을 돋우도록 한다.

2단계(먹는 중) : 재료를 입에 넣고 입안의 감각에 집중하여 맛보도록 한다.

3단계(먹은 후) : 채소를 삼킨 후 지속되는 감각에 집중하도록 지도한다.

(2) 접시에 담긴 재료를 미각을 제외한 네 가지 감각으로 탐색하고 **(맛보기 1단계)** 오감표에 느낀 것을 작성한다.

예시답안

감각	느낌	오이	당근	파프리카	토마토
시각	색깔	초록색	주황색	빨간색 / 노란색	빨간색
	모양	길쭉한 모양	역삼각형	종모양	동그라미
	무늬	–	–	–	–
촉각	눌렀을 때	단단하다	단단하다	탱탱하다	탱탱하다
	만졌을 때	까끌까끌하다	매끄럽다	매끄럽다	매끄럽다
후각	냄새	오이냄새(풀냄새)	흙냄새	풋냄새	싱그러운 냄새
청각	소리	아삭아삭(씹을 때)	오도독(씹을 때)	통통(부딪힐 때)	뽀득뽀득(씻을 때)

1 - ① 다섯 가지 감각

(3) 재료를 입에 넣고 입안에서 느껴지는 감각에 집중하여 오감표를 작성한다.**(맛보기 2단계)**

예시답안

감각	느낌	오이	당근	파프리카	토마토
촉각	씹을 때	아삭아삭, 촉촉한	딱딱하다	매끈매끈, 톡톡 터지는	물컹
후각	입안의 향	풋내	단 냄새, 푸릇한 냄새	피망 냄새	새콤한 냄새, 풀냄새
청각	먹을 때 나는 소리	와삭와삭	오도독	서걱서걱	토도독
미각	느껴지는 맛	시원한맛, 풀맛	단맛	단맛, 쌉쌀한 맛	새콤한 맛

(4) 재료를 삼킨 후 감각마다 어떠한 것들을 느꼈는지 이야기 나눈다.

! 지도 시 유의사항

· 재료 준비 시 색, 모양, 질감, 향 등 다양한 종류로 가열하지 않고 생으로 섭취가 가능하고, 활동을 통해 친숙해질 수 있도록 아이들이 선호하지 않은 채소 · 과일로 5종 이상 준비한다.(오이, 당근, 상추, 양상추, 토마토, 파프리카, 피망, 사과 등)

· 활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.

· 다양한 어휘를 쓸 수 있도록 지도한다.

Tip

· 수업 진행 전 책상 위에 테이블보를 깔고, 손을 깨끗하게 씻은 후에 수업을 진행한다.

· 하나의 재료를 선택하여 탐색하고, 끝나면 시계방향으로 옆자리 친구와 재료를 바꿔가며 탐색한다.

· 야채는 먹기 좋게 미리 잘라 밀폐용기에 담아 준비해둔다.

참고 자료 ① 오감표(먹기 전)

감각	기능	정보
시각	보기, 바라보기, 관찰하기	색, 형태, 외관
촉각	만지기, 느끼기, 누르기, 쓰다듬기	감촉(질감), 점도(농도), 무게 또는 밀도
후각	냄새 맡기, 들이켜보기, 냄새로 분간하기	냄새 : 냄새의 강도, 연상되는 기억 냄새의 근원
청각	듣기, 귀 기울이기	소리

참고 자료 ② 오감표(먹는 중)

	감각	감각 신체기관	기능	수용정보
먹는 중	미각	혀	맛보기	단맛, 쓴맛, 짠맛, 신맛
	촉각	입, 치아	느끼기	감촉(질감), 점도(농도), 무게 또는 밀도
	후각	코	입안에 풍기는 향 맡기	향 : 향의 강도, 기억의 연상, 향의 근원
	청각	귀	듣기, 귀 기울이기	소리
먹은 후	입안에 남은 향과 맛			

열매활동 친구들과 함께 이야기해보아요

교수학습자료 오감표

활동 목표 맛보기 3단계를 통해 다섯 가지 감각을 표현할 수 있다.

활동 안내

(1) 친구들과 함께 잎새활동에서 작성한 오감표를 비교하고, 오감을 활용해서 먹은 느낌은 어땠는지 이야기 나눈다.
친구와 어떤 감각에서 다르게 또는 같게 느꼈는지 비교

! 지도 시 유의사항

'맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각과 표현이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.
자신 있게 발표하도록 지도한다.

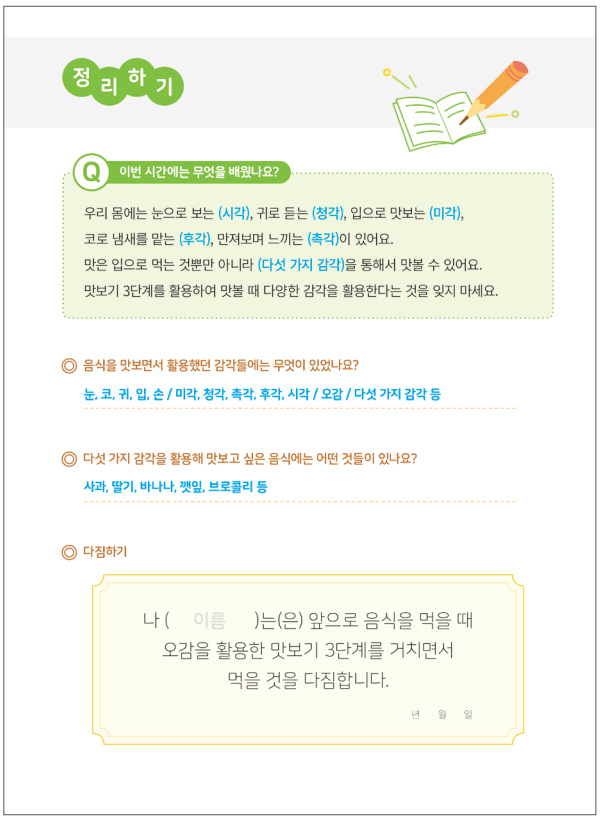
참고 자료

Taste : Surprising stories and science about why food taste good.
BARB STUCKEY

맛과 관련된 오감의 기본적 지식, 오미의 설명, 향의 의미, 오감과 오미를 통한 맛의 종합적 정리 및 맛과 향의 조화를 위한 레시피 등이 소개되고 있다. 또한 각 단원마다 관련된 다양한 미각 활동들이 제시되어 있다.

1 - ① 다섯 가지 감각

정리하기



- 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

우리 몸에는 눈으로 보는 (시각), 귀로 듣는 (청각), 입으로 맛보는 (미각), 코로 냄새를 맡는 (후각), 만져보며 느끼는 (촉각)이 있어요. 맛은 입으로 먹는 것뿐만 아니라 (다섯 가지 감각)을 통해서 맛볼 수 있어요. 맛보기 3단계를 활용하여 맛볼 때 다양한 감각을 활용한다는 것을 잊지 마세요.

- 오감을 활용한 맛보기 3단계

(1) 맛보기는 3단계를 항상 거친다. (맛보기 전/중/후)

(2) 음식을 알기 위해, 우리는 맛보기 3단계를 거치면서 우리 감각 하나하나에 집중한다.

- 음식을 맛보면서 활용했던 감각

예시답안 눈, 코, 귀, 입, 손 | 미각, 청각, 촉각, 후각, 시각 | 오감 | 다섯 가지 감각 등

- 다섯 가지 감각을 활용해 맛보고 싶은 음식

예시답안 사과, 딸기, 바나나, 깻잎, 브로콜리 등

! 지도 시 유의사항

· 음식을 맛볼 때 맛보기 3단계를 항상 거치면서 우리 감각 하나하나에 집중하여 맛볼 수 있도록 지도한다.

· 가공식품이 아닌 원물로 대답하도록 지도한다.

Tip

· 다섯 가지 감각을 활용해 맛보고 싶은 음식을 스무고개 문제를 내어 활동해도 좋다.

예시 내가 오감으로 맛보고 싶은 음식은 오돌토돌하고 길쭉한 초록색이야 - 오이

참고 자료 수업 중 사용할 단어

맛보기, 시각, 보이는 것, 후각, 냄새 맡는 것, 냄새로 분간하는 것, 향, 촉각, 손으로 만져보는 것, 질감, 점도, 청각, 미각

참고 자료 | ① 맛이란 무엇인가. 최낙언. 예문당.(2013) ② 맛의 원리. 최낙언. 예문당.(2015)

학생용 교재 페이지 | **11~16쪽**

② 미각

차시 안내

본 차시는 기본맛(단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛)과 보조맛(매운맛, 고소한맛, 떫은맛 등)에 대해 배우고,
맛보기 활동을 통해 맛의 종류와 다양한 맛 표현을 배우는 활동으로 구성되어 있다.

학습목표

맛의 종류를 알고 기본맛과 보조맛을 구분할 수 있으며 맛을 다양하게 표현할 수 있다.

공부할 내용

1. 맛과 관련된 감각을 말할 때 '미각'이라는 단어 사용하기
2. 기본맛(단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛)과 보조맛(매운맛, 떫은맛 등)을 알고 표현하기
3. 맛과 관련된 표현 찾아보기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	제조용 컵(200ml) 4개, 시음용 컵(50ml) 4개, 물 1L, 숟가락(소), 설탕 10g, 소금 10g, 식초 10g, 카카오 또는 다크초콜릿(80~86%) 가루 10g, 생수
잎새활동	교재
열매활동	색연필, 접시 1개, 레몬 한 조각, 각설탕 1개, 소금 · 카카오 가루 한 꼬집, 생수
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 1-2 / 우리가 느끼는 네 가지 맛

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/nmG8EM_eMmE

지도 시 유의사항

- 맛보기 활동 시 학생의 알레르기 유무를 확인하고, 맛보기를 꺼려 하는 경우 강요하지 않는다.
- 맛보기 단계에서 사용할 레몬은 미리 잘라 준비해둔다.
- 학생들이 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

학습전개

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
음식에는 어떤 맛이 있을까요?	네 가지 맛 알아보아요	맛을 더 알아보아요 (매운맛, 떫은맛)	맛의 구분 체험	기본맛과 보조맛

생각열기 어떤 맛이 있을까요?

교수학습자료 교재

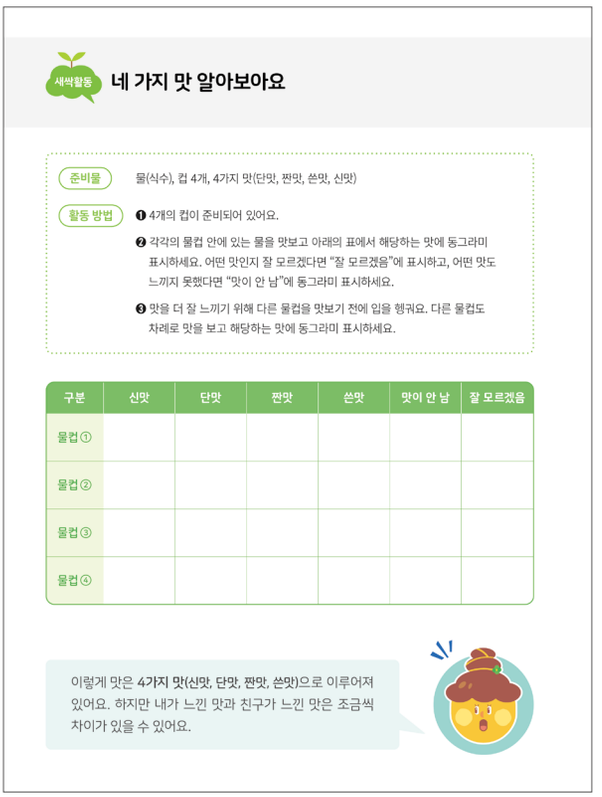
- 그림에서 먹어본 음식을 동그라미 친다.
- 먹어 본 음식에서 기본맛(짠맛, 신맛, 쓴맛, 단맛)이 나는 음식은 무엇이 있는지 이야기한다.

예시 · 과일가게에서 파는 새콤달콤한 딸기를 먹어봤어요.
· 빵집에서는 달짝지근한 도너츠를 팔아요.

새싹활동 4가지 맛 알아보아요

교수학습자료 제조용 컵(200ml) 4개, 시음용 컵(50ml) 4개, 물 1L, 숟가락(소), 설탕 10g, 소금 10g, 식초 10g, 카카오 또는 다크초콜릿(80~86%) 가루 10g, 생수

활동 목표 기본맛의 종류를 알고 구분할 수 있다.



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 제조용 컵(200ml) 4개, 시음용 컵(50ml) 4개, 물 1L, 숟가락(소), 설탕 10g, 소금 10g, 식초 10g, 카카오 또는 다크초콜릿(카카오 함량 80~86%) 가루 10g

개별 준비물 : 생수

② 활동 방법을 설명하기

(1) 제조용 컵과 시음용 컵에 1~4번을 표기하고, 제조용 컵에 물 160ml와 재료를 넣어 혼합물을 만든다.

컵	컵 1	컵 2	컵 3	컵 4
재료	물 160ml + 소금 10g	물 160ml + 식초 10g	물 160ml + 설탕 10g	물 160ml + 카카오 가루 10g

(2) 제조용 컵에 있는 혼합물을 시음용 컵에 나누어 담는다.

(3) 시음용 컵에 들어있는 혼합물을 맛보고 '신맛, 단맛, 짠맛, 쓴맛, 맛이 안 남(아무 맛도 안 나는 경우), 잘 모르겠음(무슨 맛인지 인지하지 못할 때)' 중 느껴지는 맛을 교재에 체크한다.

(4) 각 컵에서 어떤 맛을 느꼈는지 이야기 나눈다.

! 지도 시 유의사항

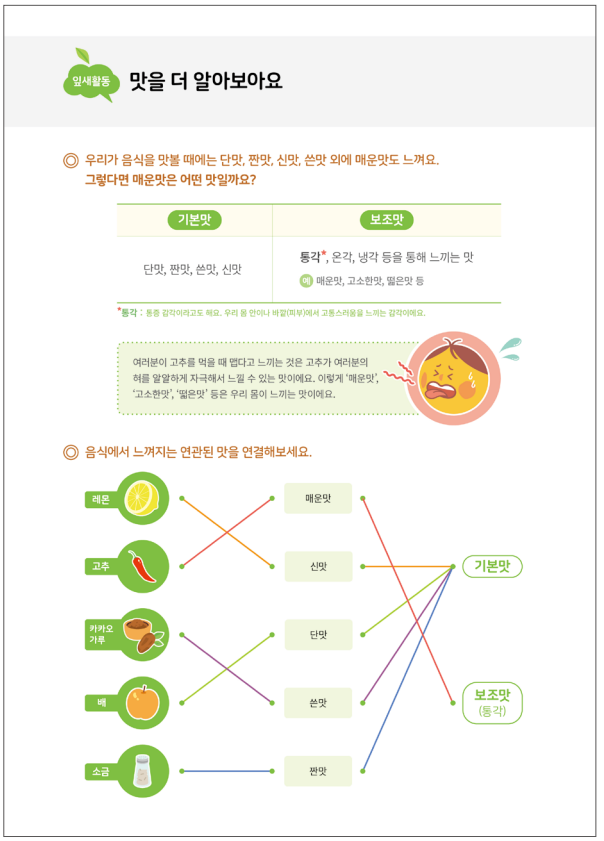
· 활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.
· 혼합물은 수업 전 미리 제조하여 실내 온도와 맞춘다.
· 가루가 잘 녹지 않을 수도 있으므로 미지근한 물을 준비하여 충분히 저어준다.
· 혼합물을 맛본 후 꼭 생수를 마셔 입안을 헹구도록 한다.
· 내용물을 뱉을 경우도 있으니 쓰레기봉투 혹은 여분의 컵을 준비한다.

Tip

· 제조한 혼합물이 많이 남은 경우 번호를 바꾸어 다시 한번 활동을 해도 좋다.
· 활동을 여러 차례 할 경우 맹물을 넣거나 맛을 약하게 느껴지도록 농도를 조절하여 미각에 집중시키는 것도 좋다.

잎새활동 맛을 더 알아보아요

활동 목표 보조맛을 알고 기본맛과 구분할 수 있다.



- 보조맛이란 무엇일까?

기본맛인 단맛, 짠맛, 쓴맛, 신맛을 제외하고 매운맛, 떫은맛, 아린맛 등 통각, 온각, 냉각을 통해 느껴지는 맛을 보조맛이라 한다.

- 매운맛과 떫은맛

매운맛과 떫은맛은 통각 자극으로 간주되기 때문에 기본적인 맛에는 속하지 않으나 우리 음식을 맛볼 때 빠질 수 없는 부분이다. 매운맛을 내는 대표 식품인 고추는 식욕을 증진시키는 효과가 있어 조미료로 많이 쓰인다. 고추 외에 매운맛을 가지는 식재료는 후추, 산초, 겨자 등이 있다.

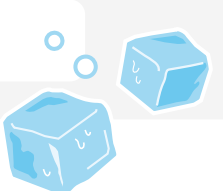
떫은맛은 감이나 매실에서 느낄 수 있고 녹차와 홍차 또한 떫은맛을 가지고 있다.

- 음식에서 느껴지는 연관된 맛

정답 레몬 - 신맛 | 카카오 가루 - 쓴맛 | 배 - 단맛 | 소금 - 짠맛 : **기본맛**
고추 - 매운 맛 : **보조맛(통각)**

참고 자료

통각 : 통증 감각 | 온각 : 따뜻함을 느끼는 감각 | 냉각 : 차가움을 느끼는 감각



열매활동 맛의 구분 체험을 해 보아요

교수학습자료 색연필, 접시 1개, 레몬 한 조각, 각설탕 1개, 소금·카카오 가루 한 꼬집, 생수

활동 목표 기본맛을 내는 재료를 알고 맛을 다양하게 표현할 수 있다.

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물 : 색연필 | 개별 준비물 : 접시 1개, 레몬 한 조각, 각설탕 1개, 소금·카카오 가루 한 꼬집, 생수

② 활동 방법을 설명하기

(1) 개별 준비물을 나눠주고, 설탕, 소금, 카카오, 레몬 순으로 맛을 본다.

(2) 교재에 어떤 맛이 났는지 괄호 안에 쓰도록 한다.

예시답안 설탕은 **달콤 / 달달**해요 | 소금은 **짜요 / 짭짤**해요 | 레몬은 **셔요 / 시큼**해요 | 카카오 가루는 **써요 / 씁쓸**해요

(3) 맛별로 색칠하도록 한다.

정답 **각설탕** - 분홍색 | **소금** - 파란색 | **레몬** - 노란색 | 카카오 가루 - 초록색

(4) 각자 느낀 맛을 이야기 나눈다.

지도 시 유의사항

- 활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.
- 맛보기 사이사이에는 반드시 물로 입안을 헹구도록 한다.
- 레몬을 맛볼 때 깨물어 보도록 제안하고, 맛보기를 주저할 경우 레몬 조각을 혀에 올려 신맛을 느껴보도록 한다. (강요하지 않는다.)
- 단맛, 신맛, 쓴맛, 짠맛 대신 다양한 맛 표현을 하도록 유도한다.

Tip

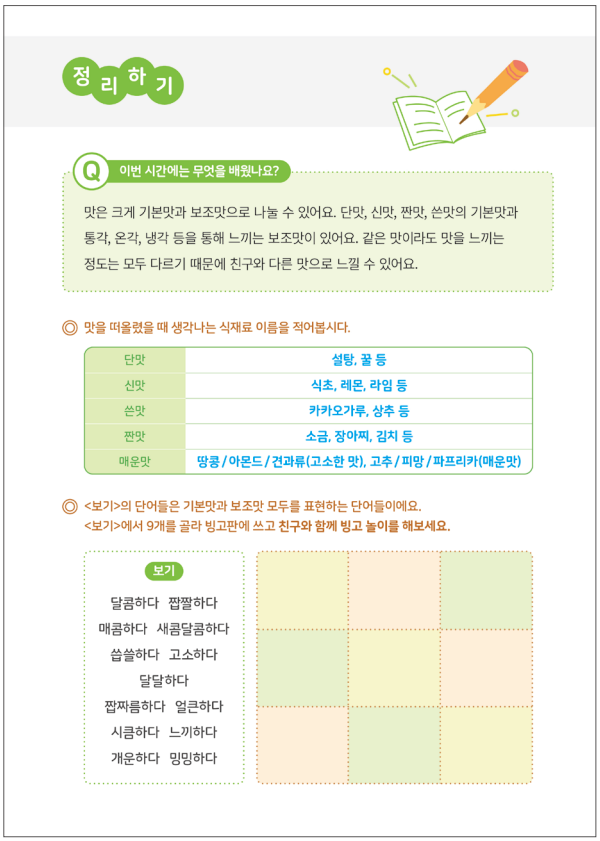
- 재료 준비 시 흑설탕과 황설탕 대신 향이 고르게 분포된 백설탕을 사용하고, 가능한 정제되지 않은 굵은 소금과 레몬즙보다는 가공되지 않은 레몬으로 준비한다.
- 카카오콩 또는 카카오 열매, 설탕의 사탕수수 조각 등 원재료의 사진 혹은 실물 자료를 활용해 이해를 넓히는 것도 좋다.

참고

· 선생님은 **"어떤 맛이 가장 좋니?"**와 같은 질문을 던져 아이들이 어떤 맛을 선호하는 지 이야기 나누도록 한다. 대체적 경향은 단맛 쪽일 것이다. 선생님은 단맛을 선호하고 쓴맛과 신맛을 거부하는 데에는 우리의 선천적 끌림이 작용한다는 점을 짚어준다. 이러한 반응은 태어날 때부터 필요한 것, 즉 영양가 있고 (단맛과 기름진 맛) 독소가 없는(쓰거나 시지 않은 맛) 것을 찾는 개인의 적응성을 보여준다.

· 보통 아이들은 카카오가 들어간 코코아(핫초코)를 선호한다. 그래서 설탕이 든 코코아 가루 대신 쓴맛의 무가당 카카오 가루를 맛보게 하면 놀라워할 것이다.

정리하기


정리하기

Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

맛은 크게 기본맛과 보조맛으로 나눌 수 있어요. 단맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛의 기본맛과 통각, 온각, 냉각 등을 통해 느끼는 보조맛이 있어요. 같은 맛이라도 맛을 느끼는 정도는 모두 다르기 때문에 친구와 다른 맛으로 느낄 수 있어요.

◎ 맛을 떠올렸을 때 생각나는 식재료 이름을 적어봅시다.

단맛	설탕, 꿀 등
신맛	식초, 레몬, 라임 등
쓴맛	카카오가루, 상추 등
짠맛	소금, 장아찌, 김치 등
매운맛	땅콩/아몬드/견과류(고소한 맛), 고추/피망/파프리카(매운맛)

◎ <보기>의 단어들은 기본맛과 보조맛 모두를 표현하는 단어들이에요.
<보기>에서 9개를 골라 빙고판에 쓰고 친구와 함께 빙고 놀이를 해보세요.

보기
달콤하다 짭짤하다
매콤하다 새콤달콤하다
씁쓸하다 고소하다
달달하다
짭짜름하다 얼큰하다
시큼하다 느끼하다
개운하다 밍밍하다

- 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

맛은 크게 기본맛과 보조맛으로 나눌 수 있어요. 단맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛의 기본맛과 통각, 온각, 냉각 등을 통해 느끼는 보조맛이 있어요. 같은 맛이라도 모두 다르게 느끼기 때문에 친구와 다른 맛으로 느낄 수 있어요.

- 맛을 떠올렸을 때 생각나는 식재료

(1) 맛이라는 것은 옳고 틀림이 없으니 자유롭게 의견을 나누도록 한다.

(2) 가공식품보다는 원물 형태(채소, 과일)로 이야기하도록 지도한다.

예시답안

단 맛 : 설탕, 꿀 등
신 맛 : 식초, 레몬, 라임 등
쓴 맛 : 카카오 가루, 상추 등
짠 맛 : 소금, 장아찌, 김치 등
보조맛 : 땅콩/아몬드/견과류**(고소한 맛)**
고추/피망/파프리카**(매운맛)**

참고 자료

수업 중 사용할 단어

맛, 짠맛, 단맛, 쓴맛, 신맛, 매운맛, 떫은맛, 미각 기관

더 나아가기

맛보기(미각)를 통해 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛, 매운맛을 인식할 수 있다. 그러나 사람이 모두 다른 존재이기에 맛에 대해 각각 다른 감각 능력을 가지고 있다. 미각 교육이 진행되는 동안 아이들이 서로 다름에 대해 존중해야 한다는 점을 알려준다.

학생용 교재 페이지 | **17~22쪽**

③ 후각

차시 안내

본 차시는 우리 곁에서 맡을 수 있는 다양한 냄새의 종류를 인지하고 구별하며 다양하게 표현하는 법을 배운다. 또한 냄새와 맛의 관계를 알아보고, 냄새가 맛의 기억에 미치는 영향을 알아보는 차시로 구성되어 있다.

학습목표

다양한 냄새를 알고 냄새와 맛의 관계를 설명할 수 있다.

공부할 내용

1. 다양한 냄새를 맡아보고 표현하기
2. 냄새 구별하기
3. 냄새와 맛의 관계 알기
4. 후각에 의한 맛의 경험과 기억 떠올리기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	농산물 3종, 접시
잎새활동	농산물 3종, 상자
열매활동	제조용 컵(200ml) 1개, 시음용 컵(50ml) 4개, 물 500ml, 레몬 시럽 10g, 숟가락(소)
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 1-3 / 후각: 후각과 맛의 관계

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/fLftzZpvQ8E

지도 시 유의사항

- 후각은 쉽게 피로해지기 때문에 후각의 순응(적응) 현상을 자주 경험하게 된다.
- 활동 중 다른 냄새를 맡기 전에는 자신의 살 냄새를 맡아서 피로해진 후각이 다시 돌아올 수 있도록 지도한다.
- 시럽은 천연향으로 만든 것을 권장한다.
- 학생들이 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

학습전개

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
어떤 냄새를 맡았나요?	다양한 냄새 맡아보기	냄새 맞추기 놀이	냄새가 맛에 미치는 영향	냄새는 맛을 느끼는데 중요

생각열기 튼튼이는 어떤 냄새를 맡았을까요?

교수학습자료 교재

- 튼튼이가 집을 가고 있어요. 집을 가는 동안 어떤 냄새를 맡았을까요?

예시답안
- 과일 가게에서는 달콤한 딸기 냄새(과일 계열)가 나요.
- 꽃가게에서는 은은한 장미꽃 냄새가 나요.
- 카페에서는 원두 볶는 냄새(탄내)가 나요.
- 빵집에서는 고소한 빵(버터) 냄새가 나요.

참고

냄새에 이름을 붙이기 위해 실제로 냄새의 근원 이름을 사용해 냄새를 구분한다.

예시답안 꽃 계열, 과일 계열, 풀 계열, 향신료 계열, 탄 냄새

새싹활동 다양한 냄새를 맡아보아요

교수학습자료 양파, 깻잎, 사과 등 향이 다른 농산물 3종, 접시

활동 목표 후각은 냄새를 대상으로 하는 감각이며 다양한 냄새를 확인할 수 있다.

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 양파, 깻잎, 사과 등 향이 다른 농산물 3종, 접시

② 활동 방법을 설명하기

(1) 향이 진한 3개의 농식품을 준비한다.

(2) 각 재료의 냄새를 충분히 맡는다.

(3) 각 재료별 냄새의 느낌을 적고, 색이나 무늬로 표현한다.

예시

	양파	깻잎	사과
냄새 느낌			
색 · 무늬			

(4) 친구들과 냄새에 대한 느낌을 이야기 나눈다.

! 지도 시 유의사항

· 하나의 재료를 선택하여 탐색하고, 끝나면 시계방향으로 옆자리 친구와 재료를 바꿔가며 탐색한다.

· 활동 재료는 아래 냄새 계열별 대체 가능하다.

계열	종류
과일향	딸기/사과/귤
풀향	깻잎/고수/샐러리
꽃냄새	장미/백합/프리지아
마늘 냄새	마늘, 양파, 부추 등

계열	종류
향신료	계피/통후추/허브
탄 냄새	카라멜/커피(원두), 담배
나무계열	소나무, 떡갈나무
기름	참기름, 콩기름, 들기름, 올리브유

참고 자료

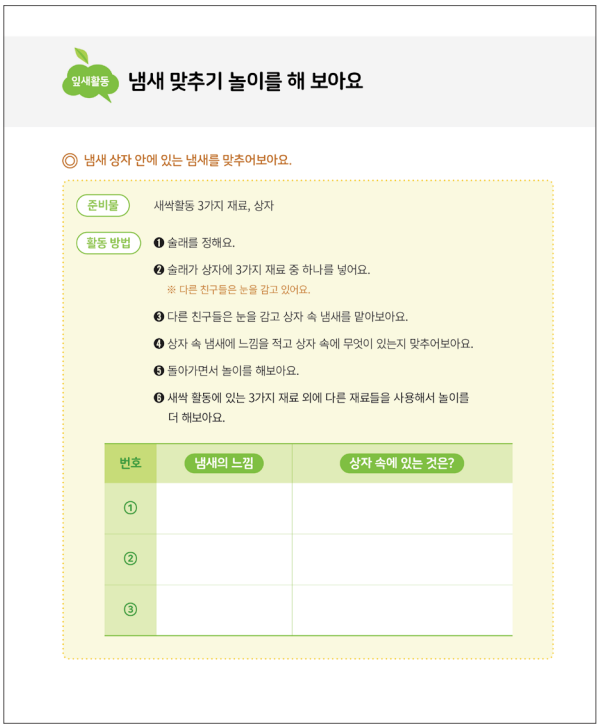
· 냄새는 우리가 잊고 있었던 감각의 세계를 떠오르게 하며, 특히 정서적인 생활 속으로 끌어들이는 강한 흡인력으로 인해 후각은 존재하는 감각 중 가장 풍요롭고 복잡한 감각 경험 중의 하나라고 할 수 있다.

· 후각은 평상시 생각지도 않았던 기억을 일깨워 시공간을 초월하여 오감의 체험을 경험하게 한다. 또한 과거 우리의 기억을 떠올리게 하고, 그것을 파노라마처럼 보여주는 매개체이다.

잎새활동 냄새 맞추기 놀이를 해 보아요

교수학습자료 상자, 양파, 깻잎, 사과 등 향이 다른 농산물 3종

활동 목표 냄새의 느낌을 다양하게 표현할 수 있다.


잎새활동 냄새 맞추기 놀이를 해 보아요

◎ 냄새 상자 안에 있는 냄새를 맞추어보아요.

준비물 새싹활동 3가지 재료, 상자

활동 방법
❶ 술래를 정해요.
❷ 술래가 상자에 3가지 재료 중 하나를 넣어요.
※ 다른 친구들은 눈을 감고 있어요.
❸ 다른 친구들은 눈을 감고 상자 속 냄새를 맡아보아요.
❹ 상자 속 냄새에 느낌을 적고 상자 속에 무엇이 있는지 맞추어보아요.
❺ 돌아가면서 놀이를 해보아요.
❻ 새싹 활동에 있는 3가지 재료 외에 다른 재료들을 사용해서 놀이를 더 해보아요.

번호	냄새의 느낌	상자 속에 있는 것은?
①		
②		
③		

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 양파, 깻잎, 사과 등 향이 다른 농산물 3종, 상자

② 활동 방법을 설명하기

(1) 모둠별 술래 1명을 정한다.

(2) 술래는 3가지 재료 중 한 가지 재료를 상자에 넣고, 다른 친구들은 상자 속 냄새를 맡아보고 냄새의 느낌을 적고 무엇인지 맞추어 본다.

- 냄새와 향기에 기인한 각자의 맛 경험을 생각해 보고 친구들과 이야기 나눈다.

! 지도 시 유의사항

· 돌아가면서 모두가 술래를 할 수 있도록 하며, 새싹활동 재료 외에 추가로 준비하여도 좋다.
· 활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.
· 각자 느끼는 것과 생각하는 것은 다르기 때문에 자신 있게 표현하도록 지도한다.

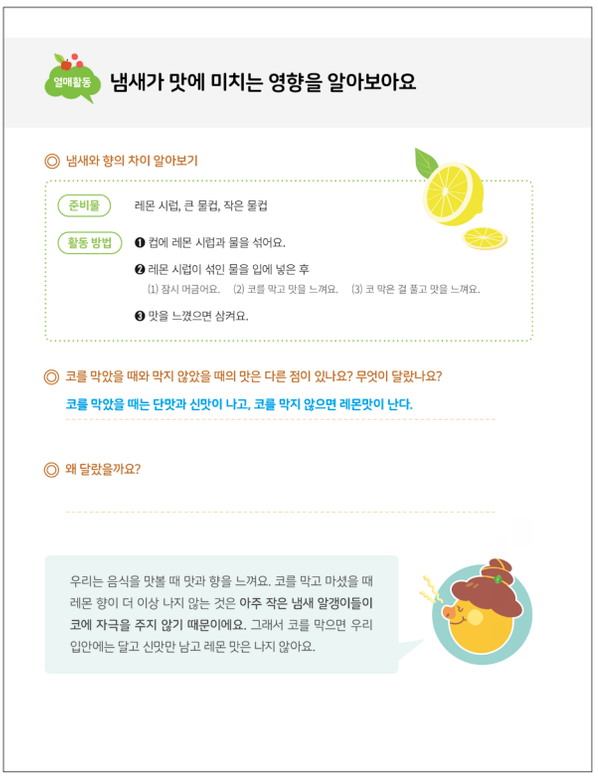
참고 자료

오렌지 주스는 오렌지의 맛이 나기 때문에 오렌지 주스이고, 사과 주스는 사과 맛이 나기 때문에 사과 주스라고 우리들은 생각하고 있다. 앞을 볼 수 없는 어두운 장소에서 코를 막고 오렌지 주스와 사과 주스를 마시고 비교해보면 어느 것이 어느 것인지 알 수 없다. 하지만 막았던 코를 떼는 순간 맛을 금방 분별할 수 있다. 우리들이 맛있다고 생각하고 있는 것 중 많은 것이 실제는 냄새가 큰 역할을 하는 경우가 많은 것이다.

열매활동 냄새가 맛에 미치는 영향을 알아보아요

교수학습자료 제조용 컵(200ml) 1개, 시음용 컵(50ml) 4개, 물 500ml, 레몬 시럽 10g, 숟가락(소)

활동 목표 냄새의 느낌을 다양하게 표현할 수 있다.



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 제조용 컵(200ml) 1개, 시음용 컵(50ml) 4개, 물 500ml, 레몬 시럽 10g, 숟가락(소)

② 활동 방법을 설명하기

(1) 제조용 컵에 물 200ml와 레몬 시럽 10g을 넣어 잘 섞어 시음용 컵에 나눠 담는다.

(2) 레몬 시럽이 섞인 물을 입에 넣어 5초간 머금은 후 10초간 코를 막아보고, 풀은 후 삼킨다.

③ 이야기 나누기

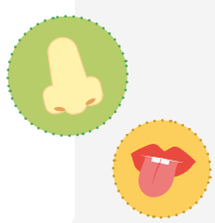
- 코를 막았을 때와 막지 않았을 때 다른 점이 있나요? 무엇이 달랐나요?

  정답 코를 막았을 때는 단맛과 신맛이 나고, 코를 막지 않으면 레몬맛이 난다.

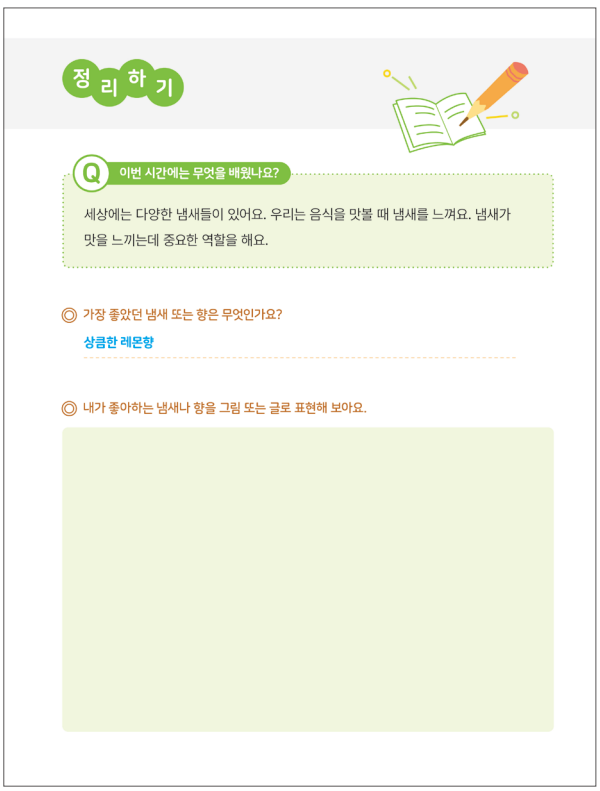
- **우리가 숨을 내쉬거나 들이쉴 때, 공기는 입안 위쪽으로부터 코를 통해 이동하는데, 공기의 흐름을 타고 음식 냄새가 함께 코로 들어간다. 이 냄새는 코에 있는 감각수용체들을 지나면서 미각에 강한 영향을 준다.**

참고 자료 후각과 미각

사람의 오감 가운데 시각, 청각, 촉각은 **물리감각**이라고 하고, 미각과 후각은 화학물질이 사람의 혀 위 또는 코 안에 이르러 처음으로 감각이 발생한다는 특성 때문에 **화학 감각**(chemical sense)이라고 한다. 냄새만큼 맛에 영향을 미치는 요인도 없다. 사실 우리가 입으로 경험하는 대부분은 실제로는 코로 경험하는 것으로 냄새대로 맛이 난다고 해도 과언이 아니다. 우리의 혀가 느끼는 것은 고작 단맛과 짠맛, 신맛과 쓴맛일 뿐이고 레몬 맛이라든가 초콜릿 맛 같은 기타 모든 맛은 전부 코가 경험하는 것이다.



정리하기



- 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

세상에는 다양한 냄새들이 있어요. 우리는 음식을 맛볼 때 냄새를 느껴요. 냄새가 맛을 느끼는데 중요한 역할을 해요.

- 가장 좋았던 냄새 또는 향은 무엇인가요?

예시답안 상큼한 레몬향

- 내가 좋아하는 냄새나 향을 그림 또는 글로 표현해 보아요.

참고 자료

수업 중 사용할 단어

후각, 후각 작용, 냄새, 냄새를 느끼다, 냄새 맡다, 냄새를 들이 맡다

더 나아가기

후각은 오감 중의 하나로 주변에 존재하는 다양한 냄새(odor)나 향기(fragrance)를 맡고, 음식의 맛을 느끼며, 상한 음식이나 화재의 발생, 가스나 독성 물질의 누출과 같은 위험한 상황을 인지하는 등 인간의 기본 생활에 중요한 역할을 한다. 또한 다양한 분야 (요리사, 맛 감식가, 소방관, 다양한 산업체 근로자 등)에서 중요하게 쓰이는 감각이다.

학생용 교재 페이지 | 23~27쪽

④ 시각

차시 안내

식재료나 음식을 선택할 때 시각의 중요성은 매우 크다. 음식과 식재료의 첫인상을 결정하는 것이 시각이기 때문이다. 맛을 보기 전에 시각적으로 맛있다고 느껴지면 그 음식을 먹고 싶어지고 아무리 맛있는 것이라도 시각적으로 맛이 없어 보이면 선뜻 선택하게 되지 않는다. 이 차시에서는 이러한 음식과 식재료를 선택하는 데 영향을 미치는 시각에 대해 알아보도록 한다.

학습목표

눈으로 음식을 관찰하여 보고 음식을 맛볼 때 시각의 중요성을 알 수 있다.

공부할 내용

1. 음식을 맛볼 때 시각의 중요성 느끼기
2. 눈으로 관찰할 수 있는 것(색깔, 모양, 무늬 등)들 알아보기
3. 시각 관련 표현 알아보기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	교재
잎새활동	과일 2개, 도마, 작은 다용도 칼
열매활동	여러 가지 과일 사진
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 1-4 / 시각: 시각으로 느껴보는 맛

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/ebavvzCzIQA

지도 시 유의사항

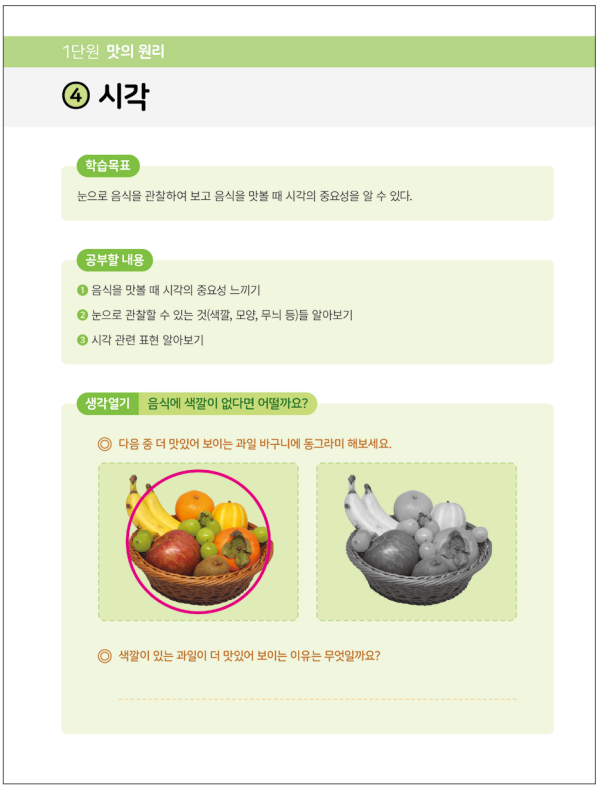
음식이나 식재료의 맛은 개인의 주관적인 성향이 많이 반영된다. 시각도 마찬가지다. 극단적인 경우를 제외하고 음식이나 식재료의 정확한 이미지를 설명하는 것은 쉽지 않다. 같은 음식이나 식재료를 보더라도 느껴지는 느낌이 달라질 것이다. 따라서 다양한 표현법을 익히는 것 또한 중요할 것이다.

학습전개

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
음식에 색깔이 없다면 어떨까요?	색으로 분류하고 느껴지는 맛 표현	눈으로 다양한 관점에서 관찰	과일 다섯 고개 놀이	시각의 중요성

생각열기 음식에 색깔이 없다면 어떨까요?

교수학습자료 교재


1단원 맛의 원리

④ 시각

학습목표

눈으로 음식을 관찰하여 보고 음식을 맛볼 때 시각의 중요성을 알 수 있다.

공부할 내용

❶ 음식을 맛볼 때 시각의 중요성 느끼기
❷ 눈으로 관찰할 수 있는 것(색깔, 모양, 무늬 등)들 알아보기
❸ 시각 관련 표현 알아보기

생각열기 음식에 색깔이 없다면 어떨까요?

◎ 다음 중 더 맛있어 보이는 과일 바구니에 동그라미 해보세요.

◎ 색깔이 있는 과일이 더 맛있어 보이는 이유는 무엇일까요?

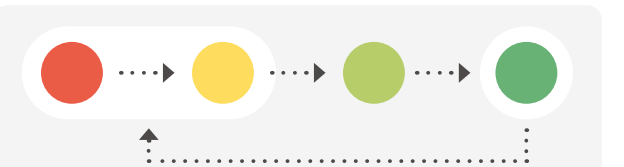
- 다음 중 더 맛있어 보이는 과일을 동그라미 해보세요.

정답 색이 있는 과일 사진

- 색깔이 있는 과일이 더 맛있어 보이는 이유는 무엇일까요?

참고

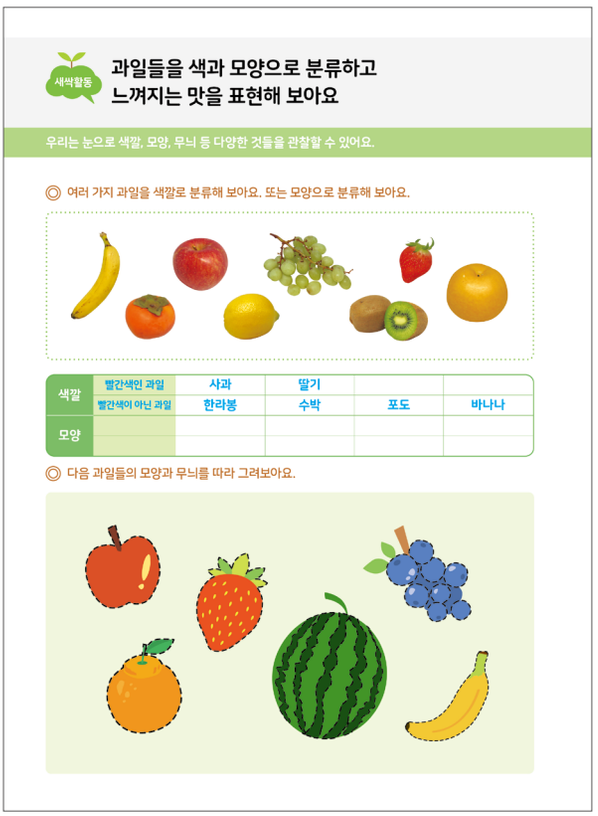
일반적으로 빨강은 가장 식욕을 돋우는 색이다. 음식점 입구나 실내 한쪽에 빨간색을 적절히 사용하면 자연스럽게 식욕이 증진된다. 그러나 노란색에는 식욕을 자극하는 정도가 현저하게 감소되기 시작하며, 연두색에서는 상당히 낮아진다. 연두색에서는 느낄 수 없던 식욕이 초록색에 이르면 신선함이 느껴져 다시 식욕을 자극하게 된다. 신선한 초록색은 난색 계열이 대부분인 음식물에 대비 효과를 줌으로써 음식물의 맛을 높이는 효과를 낸다.



새싹활동 과일들을 색과 모양으로 분류하고 느껴지는 맛을 표현해 보아요

교수학습자료 과일 사진

활동 목표 색깔, 모양, 무늬 등 다양한 것을 관찰하고 느껴지는 맛을 표현할 수 있다.



- 여러 가지 과일을 색깔로 분류해 보아요. 또는 모양으로 분류해 보아요.

  예시답안 빨간색인 과일 : 사과, 딸기
  빨간색이 아닌 과일 : 한라봉, 수박, 포도, 바나나

- 다음 과일들의 모양과 무늬를 따라 그려보아요.

! 지도 시 유의사항

· 학생들이 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

· 색깔, 모양 말고 시각으로 분류할 수 있는 방법은 무엇이 있는지 함께 이야기 나눈다.

참고 자료

· **난색 계열은 대체로 따뜻한 느낌을 주는데 이는 맛으로 표현하면 달콤하고 부드러운 특징과 연관 지을 수 있다.** 오렌지 계통의 색은 명도와 채도에 따라서 조금씩 달라지는데 대체로 오렌지나 레몬의 신맛이나 커리의 강한 매운 향을 떠올리게 한다. 보라색이나 청색은 식재료로 자연에서 흔하게 찾을 수 없는 색으로서 무의식중에 쓴맛을 연상하게 한다.

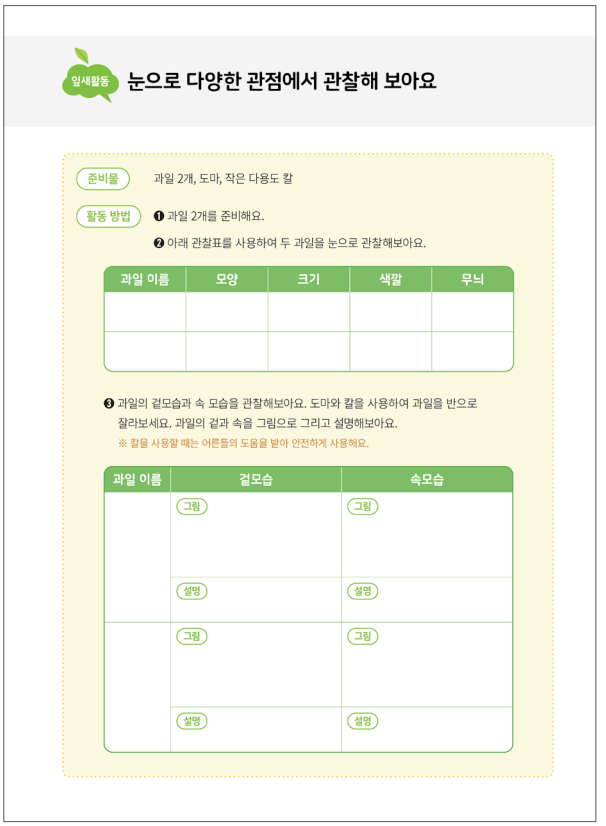
· 위의 색채에 따른 맛과 향의 특성은 한 가지 색을 사용했을 경우를 말하는 것으로 몇 가지 색을 써서 칼라 코디네이션을 했을 때에는 쓴맛을 떠올리게 하는 보라색 식품도 부드럽고 맛있게 보이게 할 수 있다.

· **파랑, 보라 등의 색채는 식욕을 자극하지 못하는 것으로 알려져 있다.** 그러나 파란색이 음식 자체의 색으로 적합하지 못할지라도, 음식 주변의 환경 색으로 활용되기도 한다. 파란색의 식탁이나 식기류에 놓인 음식은 오히려 깔끔하고 맛이 있게 느껴지기 때문이다. 같은 음식이라도 담는 그릇과 음식물 간의 색채 조화를 고려한다면 음식의 맛뿐 아니라 상차림의 분위기도 더욱 밝아질 것이다.

잎새활동 눈으로 다양한 관점에서 관찰해 보아요

교수학습자료 과일 2가지, 도마, 작은 다용도 칼

활동 목표 시각을 통하여 모양, 크기, 색깔, 무늬 등을 구분하고 맛을 느낄 수 있다.


잎새활동 눈으로 다양한 관점에서 관찰해 보아요

준비물 과일 2개, 도마, 작은 다용도 칼

활동 방법
❶ 과일 2개를 준비해요.
❷ 아래 관찰표를 사용하여 두 과일을 눈으로 관찰해보아요.

과일 이름	모양	크기	색깔	무늬

❸ 과일의 겉모습과 속 모습을 관찰해보아요. 도마와 칼을 사용하여 과일을 반으로 잘라보세요. 과일의 겉과 속을 그림으로 그리고 설명해보아요.
※ 칼을 사용할 때는 어른들의 도움을 받아 안전하게 사용해요.

과일 이름	겉모습	속모습
	그림	그림
	설명	설명
	그림	그림
	설명	설명

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 사과, 바나나, 도마, 과도, 접시

② 활동 방법을 설명하기

(1) 과일 2개를 준비한다.

(2) 모양, 크기, 색깔, 무늬 등 눈으로 두 개의 과일을 관찰하고 교재의 관찰표에 작성한다.

(3) 과일을 반으로 잘라 겉과 속을 그림 그리고 아래에 설명을 적는다.

(4) 과일의 색깔과 모양을 보고 느껴지는 맛을 표현해 본다.

! 지도 시 유의사항

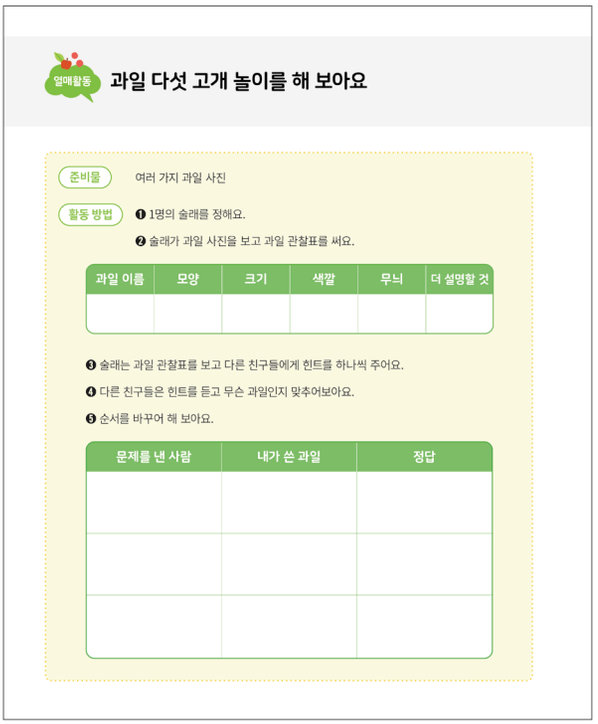
· 활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.

· 과일을 자를 때 안전에 유의하며 선생님의 지도하에 진행한다.

Tip

· 사과와 바나나가 아닌 색깔, 모양, 크기 등 종류가 다른 제철 과일 또는 채소를 사용해도 좋다.

열매활동 과일 다섯 고개 놀이를 해 보아요



열매활동 과일 다섯 고개 놀이를 해 보아요

준비물 여러 가지 과일 사진

활동 방법 ❶ 1명의 술래를 정해요.

❷ 술래가 과일 사진을 보고 과일 관찰표를 써요.

과일 이름	모양	크기	색깔	무늬	더 설명할 것

❸ 술래는 과일 관찰표를 보고 다른 친구들에게 힌트를 하나씩 주어요.

❹ 다른 친구들은 힌트를 듣고 무슨 과일인지 맞추어보아요.

❺ 순서를 바꾸어 해 보아요.

문제를 낸 사람	내가 쓴 과일	정답

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 여러 가지 과일 사진

② 활동 방법을 설명하기

(1) 1명의 술래를 정한다.

(2) 술래가 과일 사진을 보고 과일 관찰표를 쓴다.

(3) 술래는 과일 관찰표를 보고 다른 친구들에게 힌트를 하나씩 준다.

(4) 다른 친구들은 힌트를 듣고 무슨 과일인지 맞춘다.

(5) 순서를 바꾸어 해 본다.

Tip

· 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

· 과일 다섯 고개뿐 아니라 채소로 진행해도 좋다.

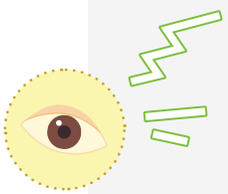
참고 자료 대체 시각 감각활동

· 카제인나트륨을 이용한 용액의 탁도를 비교해 본다.

· 색을 보고 그에 따른 느낌을 선택하게 한다.

· 쌀, 소금, 전분가루에 요오드를 떨어뜨려 색이 변하는 가루를 선택한다.

· 식재료 가루를 보고 연상되는 식재료를 선택하게 한다. : 쌀, 칡, 포도, 단호박, 녹차 등



정리하기

- 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

음식을 맛볼 때 시각은 아주 중요합니다. 시각을 통해 색깔, 크기, 무늬, 모양 등을 관찰할 수 있어요. 보기 좋은 떡이 먹기도 좋다는 말이 있듯이 눈으로 보고 맛을 짐작할 수 있어요.

- 눈으로 관찰할 때 알 수 있는 것에 색칠해보세요.

정답 색깔, 무늬, 모양

- 다음 중 맞는 내용에는 O, 틀린 내용은 X하세요.

정답

① 우리는 눈으로 음식을 관찰하여 어떤 맛인지 알 수 있어요. (O)

② 시각은 손으로 만졌을 때 느껴지는 감각을 말해요. (X)

! 지도 시 유의사항

· 시각은 맛보기의 첫인상이다. 시각적 인지는 맛을 예상하게 하지만 온전히 시각에만 의존하지 않도록 한다.

· 아이들이 음식을 먹을 때 시각적 감각을 인지하도록 지도한다.

참고 자료

수업 중 사용할 단어

외관 : 빛나는, 반짝이는, 크림 빛의, 거품이 있는, 두꺼운, 알갱이로 된, 오톨도톨한, 맑은, 윤기 있는, 광택이 나는, 흐릿한, 얼룩이 있는, 무딘, 진줏빛이 나는, 줄무늬의, 반점이 있는, 호랑이 무늬가 있는 등

형태 : 타원형의, 평평한, 둥근, 볼록한, 굽은 등

색과 강도 : 빨간색, 분홍색, 초록색, 노란색, 주황색, 어두운, 밝은 등

시각과 관련된 동사

보다, 알아차리다, 주시하다, 발견하다, 인지하다, 구별하다, 언뜻 보다, 관찰하다, 살펴보다, 면밀히 보다, 자세히 관찰하다, 식별하다, 분간하다, 바라보다, 주목하다, 위치 탐지하다, 다시 보다, 깨닫다, 돌보다, 시각화하다 등

학생용 교재 페이지 | 28~31쪽

⑤ 촉각 및 청각

차시 안내

본 차시는 음식을 먹기 전부터 자극을 주어 더 맛있게 즐길 수 있도록 기대를 주는 요소인 촉각과 청각이 음식의 맛에 미치는 영향을 알아보고, 보글보글, 말랑말랑, 아삭아삭 등 다양한 촉각적 · 청각적 표현을 배우는 활동으로 구성되어 있다.

학습목표

맛보기 중 촉각, 청각의 역할을 알아보고 표현할 수 있다.

공부할 내용

1. 촉각으로 음식 느끼기
2. 음식을 입안에 넣고 맛볼 때 나타나는 청각적 자극 알기
3. 촉각이나 청각과 관련된 표현 찾아보기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	애호박, 두부, 오이, 초콜렛, 상자
잎새활동	곡물 3종 50g씩, 페트병, 꾸미기 재료
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 1-5 / 촉각 및 청각

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/kFdkPgN8uSk

1 - ⑤ 촉각 및 청각

지도 시 유의사항

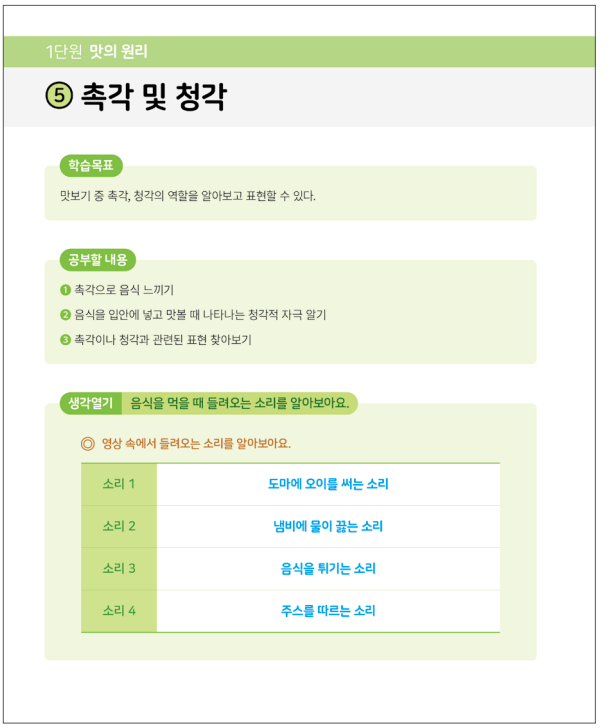
- 촉각 놀이를 할 때 감각에 집중할 수 있도록 내용물을 보지 않고 손가락만 사용하도록 한다.
- 재료에 따라 눌러보거나 쓰다듬고 어루만지도록 지도한다.
- 소리는 맛의 구성요소 중 하나로 소리에 민감한 사람은 바나나의 부드러움을 선호하는 반면, 사과의 아삭함을 좋아하는 사람이 있는 것처럼 소리는 입맛을 돋우거나 방해하는 역할을 한다.
- 학생들이 표현한 느낌에 대해 '맞다 / 틀리다' 가 아니라 서로 느껴지는 감각이 다를 수 있음을 인지할 수 있도록 지도한다.

학습전개

생각열기 요리할 때 들려오는 소리를 알아보아요 → **새싹활동** 다양한 촉각을 느껴보아요 → **잎새활동** 곡식 마라카스를 만들어 보아요 → **정리하기** 촉각과 청각을 느껴보아요

생각열기 음식을 먹을 때 들려오는 소리를 알아보아요

교수학습자료 교재


1단원 맛의 원리

⑤ 촉각 및 청각

학습목표

맛보기 중 촉각, 청각의 역할을 알아보고 표현할 수 있다.

공부할 내용

❶ 촉각으로 음식 느끼기
❷ 음식을 입안에 넣고 맛볼 때 나타나는 청각적 자극 알기
❸ 촉각이나 청각과 관련된 표현 찾아보기

생각열기 음식을 먹을 때 들려오는 소리를 알아보아요.

◎ 영상 속에서 들려오는 소리를 알아보아요.

소리 1	도마에 오이를 써는 소리
소리 2	냄비에 물이 끓는 소리
소리 3	음식을 튀기는 소리
소리 4	주스를 따르는 소리

- 음식을 먹을 때 소리가 나는 음식이 무엇이 있는지 이야기한다.

  예시 오독오독 당근, 오이 | 바삭한 감자칩 | 아삭한 양상추 샐러드, 김치

- 영상 속에서 들려오는 소리를 알아보아요.

  예시 소리 1 : 도마에 오이를 써는 소리
  소리 2 : 냄비에 물이 끓는 소리
  소리 3 : 음식을 튀기는 소리
  소리 4 : 주스를 따르는 소리

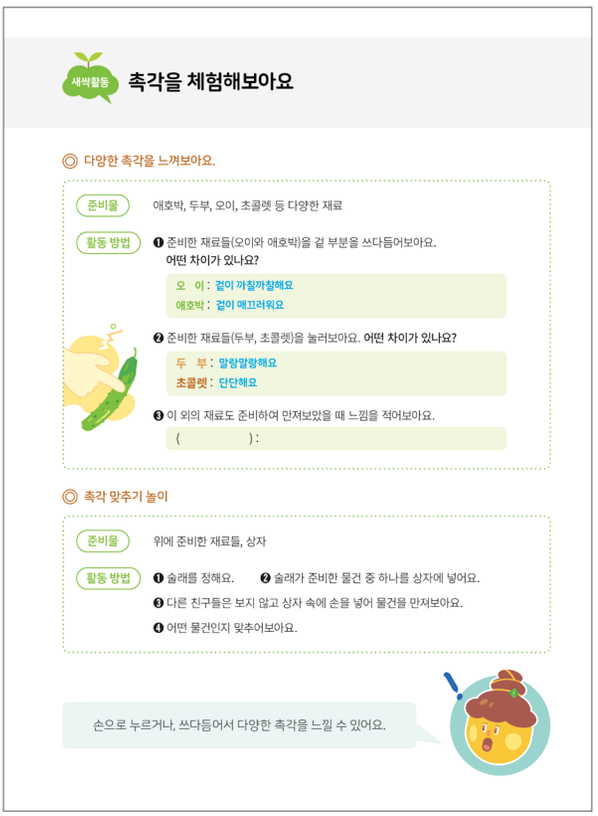
- 영상 속 소리 외에 다른 소리가 무엇이 있는지 이야기 나눈다.

  도마 위에서 바게트 빵을 자르는 소리, 탄산수 개봉, 전 부치는 소리, 국수 먹는 소리 등을 이용한 연상작용과 몸의 변화를 알아본다.

새싹활동 촉각을 체험해보아요

교수학습자료 애호박, 두부, 오이, 초콜렛, 상자

활동 목표 촉각을 느껴보고 표현할 수 있다.



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 애호박, 두부, 오이, 초콜렛, 상자

② 활동 방법을 설명하기

(1) 질감이 다른 재료들(오이와 애호박)의 겉 부분을 쓰다듬어보고 어떤 차이가 있는지 이야기 나눈다.

예시답안 오이 : 겉이 까칠까칠해요 | 애호박 : 겉이 매끄러워요

(2) 경도가 다른 재료들(두부, 초콜렛)을 눌러보고 어떤 차이가 있는지 이야기 나눈다.

예시답안 두부 : 말랑말랑해요 | 초콜렛 : 단단해요

③ 촉각 맞추기 놀이 방법을 설명하기

(1) 술래를 정한다.

(2) 술래는 위의 재료 중 하나를 상자에 넣는다.

(3) 다른 친구들은 상자를 보지 않고 상자 속에 손을 넣어 무엇인지 맞춘다.

! 지도 시 유의사항

· 활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.

Tip

· **경도가 다른 재료(대체 재료)**

단단한 것 : 무, 호두, 사과, 누룽지 | 물렁 · 탄력 : 두부, 묵, 수제비(쌀가루) 반죽, 떡

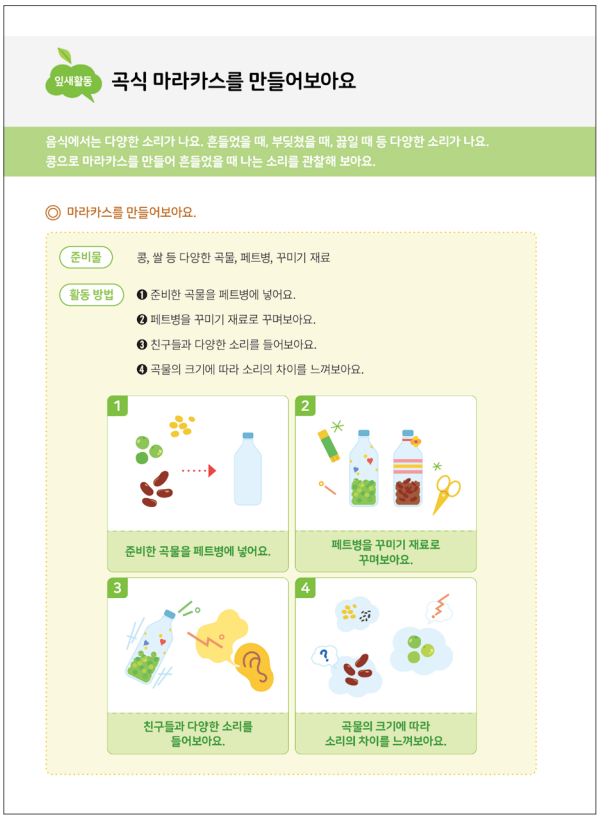
· **같은 재료 다른 촉감**

단감 · 홍시 · 곶감 | 대추 · 건대추 | 표고 · 건표고 등

잎새활동 곡식 마라카스를 만들어보아요

교수학습자료 곡물 3종 50g씩, 페트병, 꾸미기 재료

활동 목표 다양한 소리를 듣고 청각 감각에 귀 기울인다.



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 곡물(콩, 쌀, 보리 등) 3종 50g씩, 페트병, 꾸미기 재료(색종이, 색연필, 가위, 풀 등)

② 활동 방법을 설명하기

(1) 페트병에 원하는 곡물을 조금씩 넣는다.

(2) 꾸미기 재료를 활용하여 페트병을 꾸미고 흔들어서 다양한 소리를 들어본다.

(3) 곡물의 크기와 양에 따라 달라지는 소리의 차이를 느껴본다.

- 음식은 흔들었을 때, 부딪쳤을 때, 끓일 때 등 다양한 소리가 난다. 콩을 흔들었을 때 나는 소리를 관찰해보고 마라카스를 만들어본다.

! 지도 시 유의사항

활동 방법에 대해 충분히 설명을 한 후 재료를 나눠준다.

대체 활동 청각 알기

· 이어폰을 꽂고 3가지 소리를 듣고 연상되는 그림을 선택하게 한다.

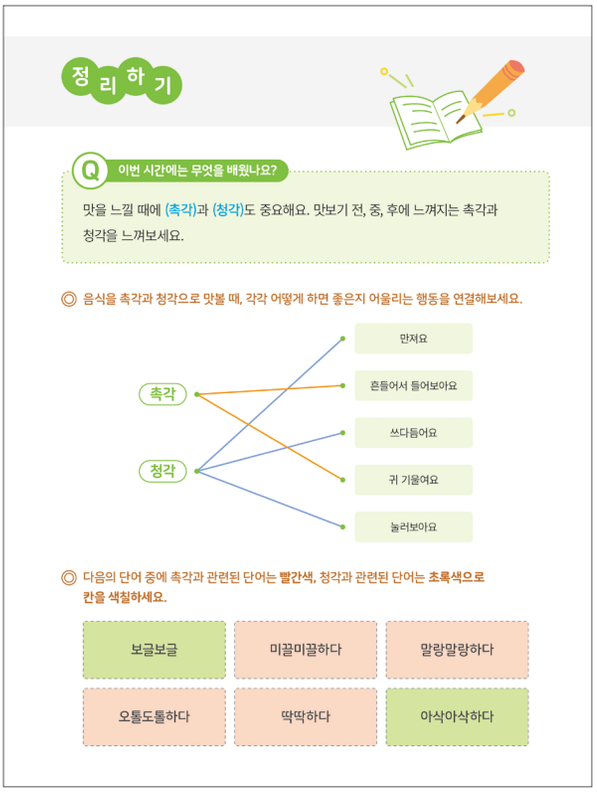
· 이어폰을 꽂고 4가지 소리를 듣고 연상되는 그림을 선택하게 한다.

참고 자료

· ASMR 수박주스 만들기 (https://youtu.be/dzxSBZuJUKs)

· 마라카스 만들기 (https://youtu.be/vbW6JR5aGvk)

정리하기



- 음식을 촉각과 청각으로 맛볼 때, 각각 어떻게 하면 좋은지 어울리는 행동을 연결해보세요.

정답 촉각 - 흔들어서 들어보아요, 귀 기울여요
청각 - 눌러보아요, 만져요, 쓰다듬어요

- 다음의 단어 중에 촉각과 관련된 단어는 빨간색, 청각과 관련된 단어는 초록색으로 칸을 색칠하세요.

정답 촉각 - 미끌미끌하다, 말랑말랑하다, 오톨도톨하다, 딱딱하다
청각 - 보글보글, 아삭아삭하다

- 그 외에 촉각과 청각 관련 어휘 익히기

참고 자료 수업 중 사용할 단어

촉각 관련 단어

동사 : 만지다, 손으로 만지다, 더듬다, 쓰다듬다, 스치다, 누르다

「만지다」라는 단어는 명확한 의도나 목적으로 사용하지 않는다. 「더듬다」라는 단어는 특성이나 특징을 선보이기 위해 민감하고 주의를 요하는 손을 사용한 촉각이라는 의미를 내포하며 그 사용이 더 제한적이다. 「손으로 쓰다듬다」의 경우 무언가를 알거나 검토하기 위해 여러 번 만짐을 반복한다는 의미를 내포하고 있다.

형용사 : 딱딱하다, 부드럽다, 폭신하다, 미끄럽다, 까끌하다, 끈적거리다,
(비단처럼) 부드럽다, 오톨도톨하다, 군더더기가 많다, 기름지다, 축축하다 등

온도 관련 형용사 : 차갑다, 미지근하다, 뜨겁다, 화끈하다, 얼음처럼 차갑다, 온화하다, 서늘하다 등

청각 관련 단어

동사 : 듣다, 들리다 | **'들리다'**는 광범위한 의미를 가지며 신체적 능력으로 수동적으로 듣게 되는 것이며 **'듣다'**는 특히 주의를 기울여 행하는 행위라는 의미를 내포한다.

형용사 : 아그작거리다, 파삭거리다, 바삭거리다, 바드득거리다, 탁탁거리다

2단원

맛의 조화

① 맛의 조화

② 맛의 표현

③ 맛의 변화

④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛

① 맛의 조화

학생용 교재 페이지 | 34~38쪽

차시 안내

본 차시는 비슷한 맛을 내는 재료들은 다양하다는 것과 맛의 정도에 따른 세기의 변화를 배우고, 여러 가지 맛이 섞였을 때 맛의 조화를 이루는 것을 주요 내용으로 한다. 맛의 세기에 관심을 갖고, 평소 자신이 좋아하는 음식에서 맛의 세기는 조화로운지 생각해 볼 수 있도록 한다.

학습목표

맛의 세기와 같은 맛을 내는 식재료의 특징을 알고 다양한 맛이 섞였을 때 어떤 조화를 이루는지에 대해 설명할 수 있다.

공부할 내용

❶ 맛의 세기 알아보기 ❷ 비슷한 맛을 내는 재료들의 맛의 세기 알아보기

❸ 다른 맛을 섞었을 때 변하는 맛의 세기 알아보기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	미온수 1L, 꿀 40ml, 제조용(180ml) 컵 4개, 시음용(50ml) 컵 4개, 숟가락(대) 1개, 숟가락(소) 3개, 개인 생수
잎새활동	설탕 시럽, 조청, 꿀, 메이플 시럽, 생수, 스푼(요거트용), 안대, 트레이
열매활동	물(미온수), 설탕 시럽, 식초, 소금, 생수, 컵, 스푼(요거트용), 트레이
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 2-1 / 맛의 조화

출처 바른식생활

링크 https://youtu.be/i9KNkn1RFok

지도 시 유의사항

- 맛보기 활동 시 해당 식품에 대한 학생의 알레르기 유무를 확인한다.
- 단맛 재료를 맛보는 경우에는 학생들이 적절한 양으로 맛을 볼 수 있도록 한다.
- 맛보기 활동 시, 다른 재료를 맛볼 때는 입안을 물로 헹군 후 맛보도록 한다.
- 활동 준비물이 중복 사용되므로 새싹 활동 준비물을 기본 자료로 제공하고 이후 활동에서 추가되는 재료만 계속 배부하여 수업 준비물 양을 줄이도록 한다. 활동 전반에 사용되는 물, 꿀 등의 경우에는 활동 전반에 소요되는 양을 파악하여 충분한 양을 새싹 활동에서 제공한다.
- 본 차시는 새싹 · 잎새 · 열매 활동을 연속 활동으로 모두 진행 시 2차시 수업에 적합하며, 1차시 수업으로 진행할 경우 새싹 · 잎새 · 열매 활동을 독립 활동으로 재구성하여 진행한다.

학습전개

해당 차시는 독립 활동으로 진행할 수 있습니다.

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
단맛이 나는 음식을 찾아보아요	맛의 세기를 살펴보아요	비슷한 맛을 내는 재료를 비교해 보아요	다른 맛을 섞었을 때 맛의 차이를 알아보아요	맛의 세기와 조화

생각열기 단맛이 나는 음식들을 찾아보아요

교수학습자료 교재

2단원 맛의 조화

① 맛의 조화

학습목표

맛의 세기와 같은 맛을 내는 식재료의 특징을 알고 다양한 맛이 섞였을 때 어떤 조화를 이루는지에 대해 설명할 수 있다.

공부할 내용

❶ 단맛의 세기 알기 ❷ 같은 맛을 내는 다양한 식재료 알아보기
❸ 다른 맛을 섞었을 때 변하는 맛의 세기 알아보기

생각열기 단맛이 나는 음식들을 찾아보아요.

◎ 다음 중 단맛을 내는 음식들에 동그라미 해보아요.

초콜릿 고추장 꿀 간장

◎ 위의 동그라미 친 음식들은 단맛의 차이가 있을까요?
초콜릿에서는 단맛과 쓴맛이 같이 나요.

- 단맛 나는 재료에 대해 동그라미하고 재료별 단맛의 차이점에 대해 이야기 나누기

  단맛이 나는 재료 정답 초콜릿, 배, 바나나, 꿀

  예시답안 초콜릿에서는 단맛과 쓴맛이 같이 나요.

- 교재의 예시 재료 이외에 단맛 나는 재료에 대해 더 말해보기
- 맛의 세기에 따른 맛 차이에 대해 이야기 나누기
- 맛의 세기에 대해 흥미 갖기

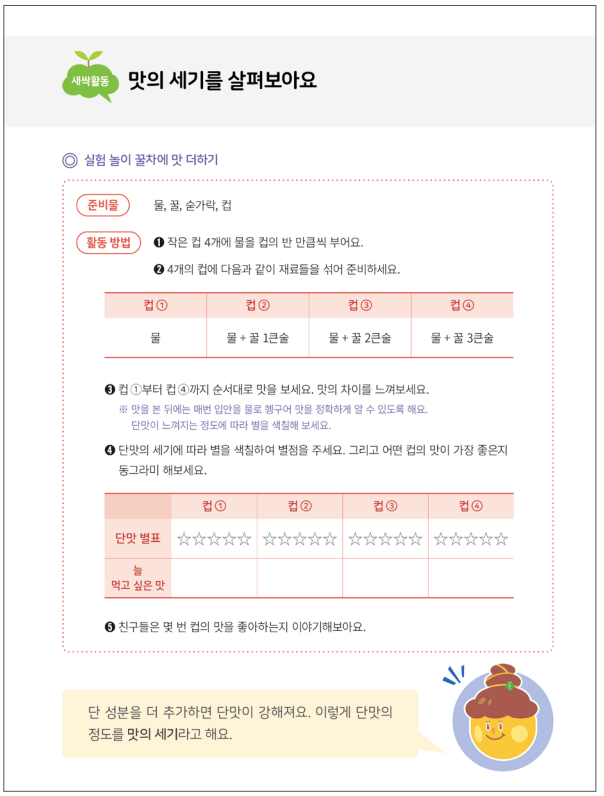
! 지도 시 유의사항

교재에 제시된 재료 예시는 조리된 음식을 접하거나 다른 음식과 함께 먹어본 경험 등에 따라 단맛이 난다고 할 수 있으므로 학생들의 다양한 의견을 서로 수용하고 자유롭게 의견을 말할 수 있도록 지도한다.

새싹활동 맛의 세기를 살펴보아요

교수학습자료 미온수 1L, 꿀 40ml, 제조용(180ml) 컵 4개, 시음용(50ml) 컵 4개, 숟가락(대) 1개, 숟가락(소) 3개, 개인 생수

활동 목표 맛의 세기를 알고 비교할 수 있다.



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 미온수 1L, 꿀 40ml, 제조용(180ml) 컵 4개, 시음용(50ml) 컵 4개, 숟가락(대) 1개, 숟가락(소) 3개

개별 준비물 : 생수

② 활동 주제·활동 방법을 설명하고, 역할 나누기

- 꿀차 직접 만들고, 맛보기를 통해 맛의 세기를 알고 비교한다.

- 꿀물 제조 방법

(1) 미온수를 제조용 컵 4개에 160ml 정도 나누어 붓는다.

(2) 컵 2~4에 숟가락(대)을 이용하여 꿀을 1~3큰술 넣는다.

컵 1	컵 2	컵 3	컵 4
꿀 넣지 않음	꿀 1큰술	꿀 2큰술	꿀 3큰술

(3) 숟가락(소)으로 녹을 때까지 잘 저은 후 시음용 컵에 담아 나누어 준다.

- 역할 나누기

(1) 컵에 물 붓기, 컵에 꿀 넣기, 꿀 섞기, 시음용 컵에 나누기 등

③ 맛보기 및 평가하기

(1) 컵 1번에서 컵 4번 순으로 맛을 본다.
(꿀차를 맛보고 다른 꿀차를 먹기 전에는 꼭 생수를 마셔 입안을 헹군다.)

(2) 교재의 **단맛 별표**와 **늘 먹고 싶은 맛**에 느끼는 강도를 색칠하여 평가한다.
- **단맛 별표**에 컵마다 느껴지는 단맛의 세기(강도)를 별표로 색칠한다.
- **늘 먹고 싶은 맛**에 항상 먹고 싶은 맛인지 색칠하여 평가한다.

(3) 친구는 어떤 맛을 좋아하는지 이야기를 나눈다.

(4) 이번 활동을 통해서 알게 된 점이나 소감을 나눈다.

! 지도 시 유의사항

· 실험 방법 설명에 집중할 수 있도록 실험 방법을 충분히 설명한 뒤 재료 내어준다.
· 꿀차 제조용 컵에는 물 붓는 선과 컵 번호를 표기한다.
· 학생들은 꿀의 양이 많을수록 더 좋다고 평가할 가능성이 높으므로 가장 좋은 맛보다는 늘 먹고 싶은 맛으로 평가하도록 한다.

! Tip

· 컵은 재료의 녹은 정도와 색을 구분할 수 있도록 가급적 다회용 투명 컵으로 준비한다.
· 숟가락(대) = 밥숟가락, 숟가락(소) = 티스푼이며 계량스푼으로 대체할 수 있다.
· 꿀 대신에 설탕 시럽이나 설탕으로 대체할 수 있으며 설탕 사용 시 유색 각설탕 1개, 2개, 3개로 (크기에 따라 2 · 4 · 6개 사용)변경하여 안내한다.
· 꿀이나 설탕은 찬물에 잘 녹지 않으므로 20~25°C 또는 상온에 보관한 생수를 준비하여 제조에 시간이 지체되지 않도록 한다.
· 꿀은 특성상 분배하기가 용이하지 않을 수 있으므로 튜브 용기에 든 것을 학생들에게 제공한다.

잎새활동 비슷한 맛을 내는 재료를 비교해보아요

교수학습자료 설탕시럽 40ml, 꿀 40ml, 조청 40ml, 메이플 시럽 40ml, 접시 또는 그릇 4개, 안대 1개, 숟가락(소) 4개, 생수

활동 목표 비슷한 단맛을 내는 재료의 단맛 비교하고 구분할 수 있다.

잎새활동

비슷한 맛을 내는 다양한 재료를 비교해보아요

준비물 설탕, 조청, 꿀, 메이플시럽

활동 방법
❶ 준비된 재료들을 하나씩 맛보아요.
※ 다른 종류를 먹을 때에는 물을 한 모금 마셔 입안을 헹궈요.
❷ 단맛의 세기를 별점으로 표시해보아요.
❸ 각 재료들의 냄새, 색깔 등 특징을 적어보아요.
❹ 맛의 차이를 비교해보았다면 어떤 재료의 맛이 더 좋은지 선택해보아요.

재료명	맛의 세기를 비교하여 별표를 색칠해보세요.	특징 (냄새, 색깔 등)	좋아하는 맛인가요? (√ 해보세요)		
	☆☆☆☆☆				
	☆☆☆☆☆				
	☆☆☆☆☆				
	☆☆☆☆☆				

◎ 단맛 재료 맞추기 놀이

준비물 위에 준비한 재료들, 숟가락, 안대

활동 방법
❶ 술래 순서를 정해요. ❷ 술래는 안대를 끼고 이름을 맞힐 준비를 해요.
❸ 술래 맞은편에 있는 친구가 준비된 재료 중 한 가지를 숟가락으로 떠요.
❹ 술래 입에 숟가락에 든 재료를 먹여주고 술래는 친구가 준 것을 맛봐요.
❺ 술래는 앞의 활동에서 맛보았던 재료 맛을 잘 떠올려보고 어떤 재료인지 맞추어보아요.

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 설탕시럽 40ml, 꿀 40ml, 조청 40ml, 메이플 시럽 40ml, 접시 또는 그릇 4개, 안대 1개

개별 준비물 : 숟가락(소) 4개, 생수

② 활동 주제·활동 방법을 설명하기

- 활동 주제 안내하기 : 단맛을 내는 재료의 단맛 차이 비교하고 구분하기
- (주)활동 방법

(1) 준비된 접시 또는 그릇에 각 재료를 담는다.

(2) 개인 숟가락을 활용하여 각 재료를 맛본다.
(다른 재료를 맛보기 전에 꼭 생수를 마셔 입안을 헹군다.)

(3) 재료를 맛본 후 교재에 각 재료의 이름과 단맛의 세기, 특징, 좋아하는 맛을 작성한다.

(4) 친구들과 서로 느낀 재료의 특징을 비교한다.

- (부)활동 방법

(1) 술래를 정한 후 술래는 안대를 쓴다.

(2) 다른 친구들은 술래에게 줄 재료를 정한 후 숟가락으로 먹인다.

(3) 술래는 이 재료가 무엇인지 맞춘다.

! 지도 시 유의사항

· 실험 방법 설명에 집중할 수 있도록 실험 방법을 충분히 설명한 뒤 재료 내어준다.

· 재료 용기에는 재료명을 적어둔다.

· 단맛 재료별 분량은 재료 쏟기, 재료 분배 오류 등을 대비하여 약간 여유 있게 분배한다.

· 실험 놀이 1에서 단맛 재료의 맛보기 순서는 모둠원 번호 1번 설탕, 모둠원 번호 2번 꿀, 모둠원 번호 3번 조청, 모둠원 번호 4번 메이플 시럽 등의 순으로 맛보기 활동을 같이 시작하여 활동 시간이 지체되지 않도록 한다.

· 위생관리를 위해 개인 스푼으로 재료를 덜지 않도록 강조한다.

Tip

· 액상류 재료는 분배가 용이하도록 튜브 용기에 담아 나누어 준다.

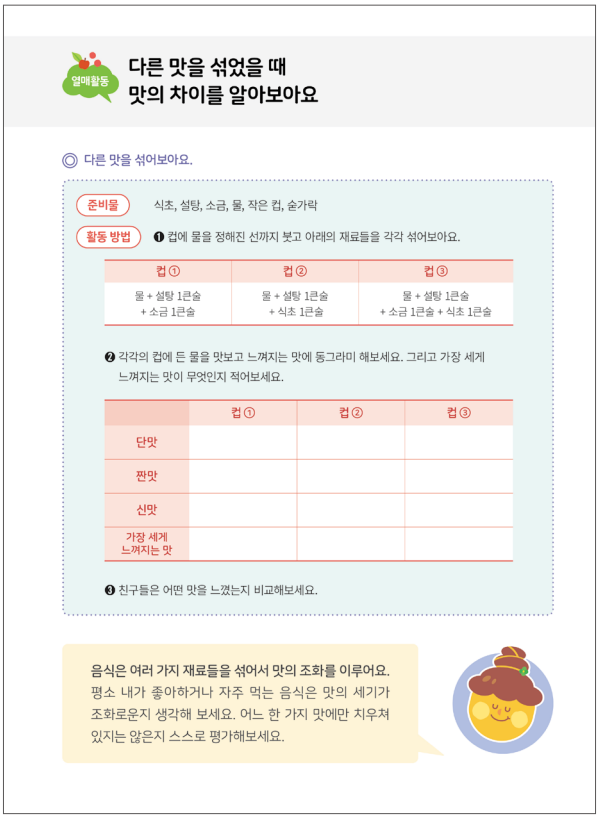
· 설탕은 다른 단맛 재료의 형상과 같도록 시럽으로 준비한다.

· (부)활동은 수업 시량에 따라 선택하여 진행한다.

열매활동 다른 맛을 섞었을 때 맛의 차이를 알아보아요

교수학습자료 물(미온수), 설탕 시럽, 식초, 소금, 생수, 컵, 스푼(요거트용), 트레이

활동 목표 다른 맛을 섞었을 때 맛의 세기 비교하기



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 미온수 500ml, 제조용(180ml) 컵 4개, 시음용(50ml) 컵 4개, 설탕 시럽 30ml, 식초 20ml, 고운 소금 10g, 숟가락(대) 3개, 숟가락(소) 3개

개별 준비물 : 생수

② 활동 주제·활동 방법을 설명하고, 역할 나누기

- 활동 주제 안내하기 : 다른 맛을 섞었을 때 맛의 세기와 맛의 조화 알기
- 재료 제조 방법과 활동 내용 설명하기

(1) 컵 1~3에 숟가락(대)을 이용하여 각 재료를 넣는다.

(2) 숟가락(소)으로 녹을 때까지 잘 저은 후 시음용 컵에 나누어 담는다.

(3) 각 컵을 맛본 후 느껴지는 맛을 교재에 적는다.

(가장 세게 느껴지는 맛이 없다고 생각되는 경우 '**조화**'라고 적는다.)

컵 1	컵 2	컵 3
물 150ml + 설탕 1큰술 + 소금 ½큰술	물 150ml + 설탕 1큰술 + 식초 1큰술	물 150ml + 설탕 1큰술 + 소금 ½큰술 + 식초 1큰술

! 지도 시 유의사항

· 컵에 섞은 혼합물을 맛볼 때 입안에서 어떻게 느껴지는가에 집중하도록 한다.

· 여러 가지 재료들이 섞여서 맛의 조화를 이루고, 평소 먹는 음식과 좋아하는 음식의 맛의 세기는 조화로운지 생각해 보도록 한다.

· 내가 느끼는 맛 세기와 친구들이 느끼는 맛의 세기는 다를 수 있다는 점을 알도록 지도한다.

Tip

· 재료 용기에는 재료명 적어두고, 제조용 컵에는 물 붓기 선과 번호를 표기한다.

· 소금은 물에 녹기 쉽도록 고운 소금을 사용하고, 다른 맛에 비해 강하기 때문에 ½큰술만 넣는다.

참고 자료

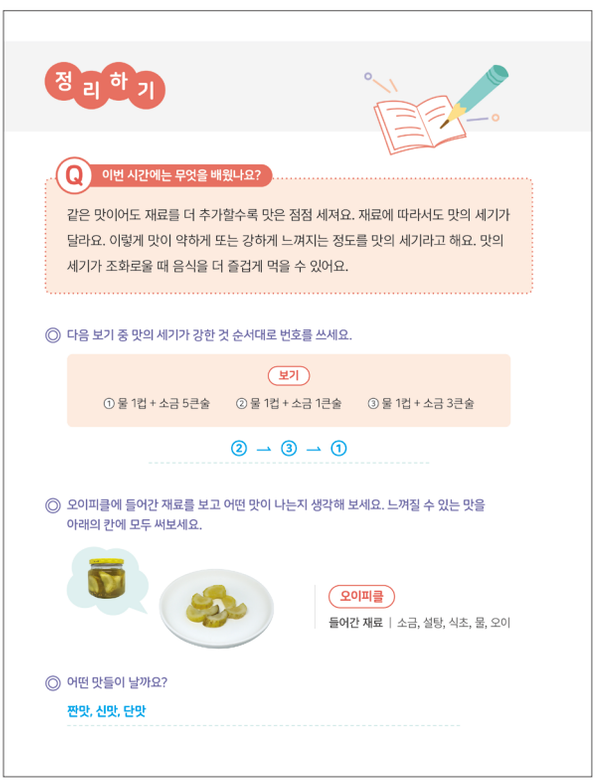
맛의 대비

· 단맛에 짠맛을 더하면 단맛이 증가한다. 이러한 효과는 맛의 대비라고 하는데 혼합되었을 때 동시에 느끼기도 하지만 다른 맛을 연속해서 먹으면 일어나기도 한다. 맛의 대비 효과는 단맛과 짠맛뿐 아니라 감칠맛과 짠맛, 쓴맛과 신맛 등의 사이에서도 일어난다. 단맛과 짠맛의 경우 양쪽이 같은 양으로 섞이는 경우에는 달고 짭짜름한 맛이 되어버린다. 맛의 대비 효과를 충분히 내기 위해서는 어느 한쪽 맛이 극히 소량으로 들어가야 한다.

· 20% 설탕 용액에 소금양 0.5%를 넣었을 때 단맛이 가장 강하게 느껴진다.

참고 문헌 | 아라후네 요시타카 외 8명(2018). 맛있는 요리에는 과학이 있다. 홍익출판사

정리하기



- 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

같은 맛이어도 재료를 더 추가할수록 맛은 점점 세져요. 이렇게 맛이 약하게 또는 강하게 느껴지는 정도를 맛의 세기라고 해요. 같은 맛이어도 재료에 따라서 다양한 맛을 느낄 수 있어요. 또한 다양한 맛이 섞여서 조화를 이루면 더 풍부한 맛을 느낄 수 있답니다. 맛의 세기가 조화로울 때 음식을 더 즐겁게 먹을 수 있어요.

- 이번 시간에 배운 내용을 말해보도록 하기

배운 내용과 새롭게 깨달은 점, 느낀 소감 등을 자유롭게 발표한다.

- 맛의 세기 순서 답안

정답 ② → ③ → ①

- 오이피클의 맛 답안

정답 짠맛, 신맛, 단맛

오이피클을 먹어본 경험에 따라 쓴맛, 아삭한 맛 등의 의견이 나올 수 있으며 경험에 의해 더 다양한 맛이 나올 수 있다.

! 지도 시 유의사항

· 어떤 재료가 넣어서 무슨 맛이 나는지 생각해 보도록 한다.

· 아이들이 느끼는 맛에는 맞고, 틀린 답이 없으니 자유롭게 발표하도록 지도한다.

② 맛의 표현

학생용 교재 페이지 | 40~45쪽

차시 안내

본 차시는 오감을 통해 식품의 제맛을 탐색하고 표현하는 방법을 익히는 활동으로 구성되어 있다. 식품의 제맛이란 본래 가지고 있는 맛을 말한다. 다양한 맛이 섞여있는 가운데 한두 가지의 선호하지 않는 맛으로 인해 특정 식품에 대한 선호도가 나뉘는데 채소의 경우 쓴맛이 해당되며, 과일의 경우 신맛이 해당된다. 본 차시를 통해 여러 가지 재료의 다양한 맛을 찾아보고 비교 · 표현하며 친숙해지도록 한다.

학습목표

오감을 통해 식품의 제맛을 탐색하고, 재료 본연의 다양한 맛을 찾아 비교하고, 표현할 수 있다.

공부할 내용

1. 오감으로 식품의 제맛 탐색하기
2. 식품의 제맛 비교하기
3. 식품의 제맛 표현하기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	자르지 않은 사과 1개, 시식용 사과 1개, 밀폐용기 1개, 이쑤시개
잎새활동	자르지 않은 사과 1개, 시식용 사과 1개, 자르지 않은 바나나 1개, 시식용 바나나 1개, 밀폐용기 2개, 이쑤시개, 생수
열매활동	시식용 부사 1개, 시식용 아오리 1개, 밀폐용기 2개, 이쑤시개, 생수
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 2-2 / 맛의 표현

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/QZig4H85h5Y

지도 시 유의사항

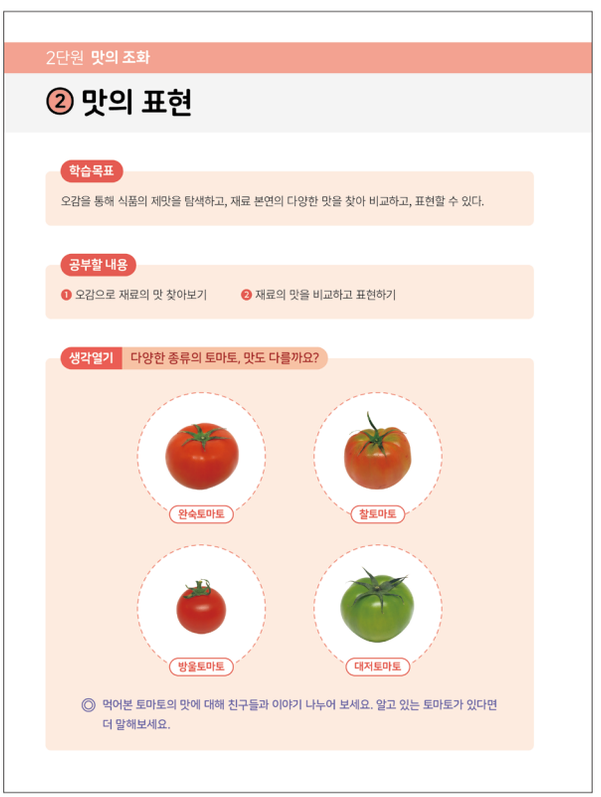
- 맛보기 활동 시 해당 식품에 대한 학생의 알레르기 유무를 확인한다.
- 맛보기용 재료는 제맛 찾기에 도움이 되도록 신선한 상태를 유지한다.
- 맛보기를 꺼려 하는 경우 강요하지 않는다.
- 맛보기용 재료는 계절에 따라 다르게 활용될 수 있다.
- 모든 활동에는 정해진 정답이 없으므로 자유롭고 적극적으로 표현할 수 있도록 지도한다.

학습전개

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
다양한 종류의 토마토, 맛도 다를까요?	오감으로 식품의 제맛을 찾아보아요	서로 다른 식품의 제맛을 비교해보아요	우리는 무엇이 다를까요 (같은 종류 다른 맛 알아보기)	식품의 제맛과 오감으로 맛보기

생각열기 다양한 종류의 토마토, 맛도 다를까요?

교수학습자료 교재


2단원 맛의 조화

② 맛의 표현

학습목표

오감을 통해 식품의 제맛을 탐색하고, 재료 본연의 다양한 맛을 찾아 비교하고, 표현할 수 있다.

공부할 내용

❶ 오감으로 재료의 맛 찾아보기 ❷ 재료의 맛을 비교하고 표현하기

생각열기 다양한 종류의 토마토, 맛도 다를까요?

완숙토마토 찰토마토 방울토마토 대저토마토

◎ 먹어본 토마토의 맛에 대해 친구들과 이야기 나누어 보세요. 알고 있는 토마토가 있다면 더 말해보세요.

- 다양한 토마토의 이름, 모양, 색, 맛에 대해 알아본다.
- 알고 있는 토마토의 종류와 먹어본 경험이 있는 토마토의 모양, 색, 맛 등 본연의 맛에 대해 이야기를 나눈다.

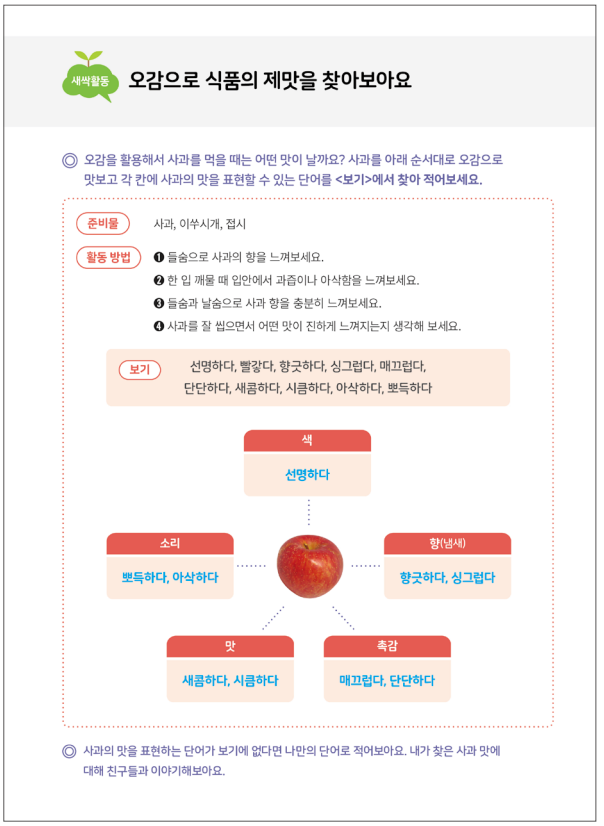
  다양한 토마토의 종류

  예시답안 완숙토마토, 찰토마토, 방울토마토, 대저토마토
- 식품마다 다른 제맛에 대해 흥미 갖도록 하며, 어떤 차이가 있는지 표현하도록 지도한다.

새싹활동 오감으로 식품의 제맛을 찾아보아요

교수학습자료 자르지 않은 사과 1개, 시식용 사과 1개, 밀폐용기 1개, 이쑤시개

활동 목표 오감으로 식품의 제맛을 탐색하고 표현하기



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 자르지 않은 사과 1개, 시식용 사과 1개, 밀폐용기 1개 | 개별 준비물 : 이쑤시개

② 활동 주제·활동 방법을 설명하기

- 활동 주제 안내하기 : 오감을 통해 사과 본연의 맛 탐색하기
- 활동 방법 설명하기

(1) 오감으로 맛보는 방법을 가상으로 연습해본다.

- 눈을 감고 오감으로 사과를 먹는 상상을 할 수 있도록 이야기(상황)를 들려준다.

예시 드넓은 사과농장에서 갓 딴 사과를 잡고 한 알을 따서 사과의 향을 맡고, 사과를 씻을 때 들려오는 소리와 한 입 베어물었을 때 느껴지는 맛을 상상한다.

(2) 눈앞의 사과를 만지지 않고 눈으로 관찰하고, 손으로 만져보고, 숨을 들이마시며 사과의 향을 느껴본다.

(3) 시식용 사과를 먹고 먹을 때 들려오는 소리와 입안에서의 촉감을 느끼면서 사과의 제맛을 탐색한다.

(4) 오감으로 탐색한 사과의 제맛을 보기의 단어를 통해 표현해본다.

(5) 보기에 없는 다른 표현은 무엇이 있는지 함께 이야기해본다.

예시 새콤달콤, 사각사각, 시원한, 촉촉한, 신선한, 동그랗다, 물기가 많다, 싱거운, 시다

! 지도 시 유의사항

- 사과의 제맛에는 단맛과 신맛이 섞여 있다는 것을 알고 수용한다.
- 준비된 맛보기용 재료를 맛보기를 꺼려 하는 경우에는 강요하지 않는다.
- 들숨과 날숨의 차이를 알도록 학생들과 충분히 가상 연습하고 재료 나눈다.
- 사과는 잘라서 공기 중에 노출되었을 때 변색 속도가 빠르므로 맛보기용으로 자른 사과는 투명 밀폐용기에 담아 제공한다.
- 사과 알레르기가 있는 학생을 고려하여 대체 과일(귤, 배 등)을 계절에 맞게 준비한다.

Tip

- 「오감으로 사과 맛 찾기 방법」은 사과에만 적용되는 것이 아니며 다른 식품류에도 적용할 수 있다.

참고 자료

과일 맛

· 과일의 기본맛은 단맛과 신맛이며 당산비(단맛과 신맛의 비율)에 의해 과일의 맛이 결정된다.

· 과일의 단맛은 대개 조직이 함유한 당의 함량에 의해 결정되는 가장 많이 함유된 당은 포도당, 과당, 자당(설탕)이다.

· 과일의 신맛은 유기산의 함량에 따라 강도가 달라지는데 주요 유기산으로는 사과산, 구연산, 주석산 등이 있다.

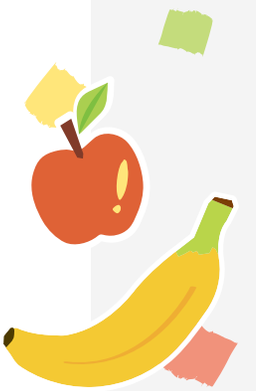
· 과일의 당 함량이 아무리 높아도 신맛이 지나치게 강하면 오히려 단맛이 덜 느껴진다.

· 과일별로 맛을 유지하기 위한 적정 온도가 있으며 열대 과일류를 제외하고 대부분의 과일은 0~5°C에 보관하면 맛을 유지할 수 있다. 감귤류 5~10°C, 바나나, 파인애플 10~15°C가 적정 보관 온도이다.

과일과 신맛 선호 관련성

· 신맛은 단맛과 어우러져 맛과 향을 증폭시키는 역할을 하는데 신맛은 상항 음식의 징조가 되기도 한다.

· 신맛을 선호하는 아동이 과일 먹기를 즐기며 낯선 음식을 기피하는 푸드 네오포비아 성향이 적다. 신맛을 선호하는 아동들이 그렇지 않은 아동들에 비해 좀 더 다양한 음식에 노출되었을 가능성이 높다.



참고 문헌

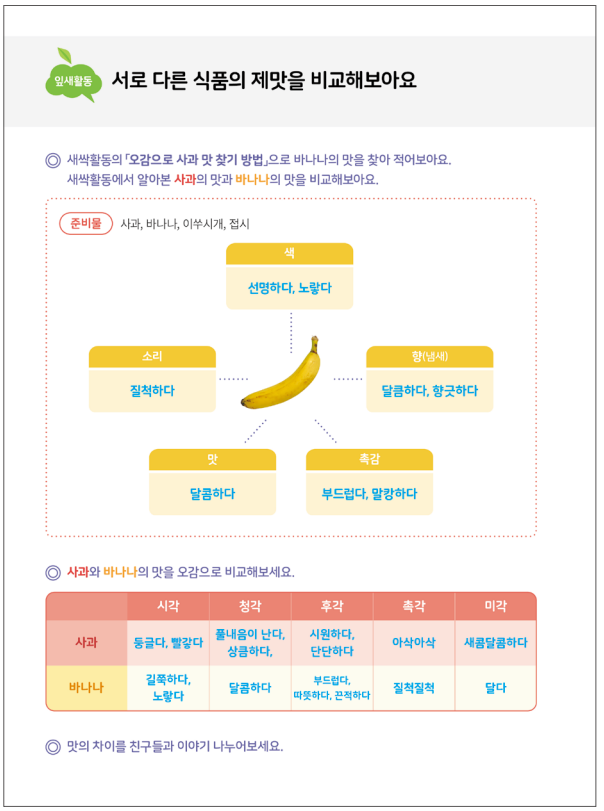
농촌진흥청(2018). 오감만족, 맛있는 인생 - 신선한 과일로 탐험하는 맛의 세계

Liem DJ, Mennella JA (2003). Heightened Sour Preferences During Childhood. Chem Senses 28(2): 173-180.

잎새활동 서로 다른 식품의 제맛을 비교해보아요

교수학습자료 자르지 않은 사과 1개, 시식용 사과 1개, 자르지 않은 바나나 1개, 시식용 바나나 1개, 밀폐용기 2개, 이쑤시개, 생수

활동 목표 오감으로 다양한 식품의 제맛을 탐색하고 비교·표현하기



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 자르지 않은 바나나 1개, 시식용 바나나 1개, 밀폐용기 1개 | 개별 준비물 : 이쑤시개, 생수

② 활동 주제·활동 방법을 설명하기

- 활동 주제 안내하기 : 두 개의 재료의 제맛을 탐색하고 비교·표현하기, 자르지 않은 신선한 바나나와 사과를 제시하고 제맛 찾기 활동 안내하기
- 활동 방법 설명하기

(1) 새싹활동의 방법으로 바나나를 관찰한다.

(2) 교재에 탐색한 바나나를 오감으로 단어 표현한다.

(3) 바나나와 사과의 제맛을 오감으로 비교한다.

예시답안

	시각	후각	촉각	청각	미각
사과	둥글다, 빨갛다	풀내음이 난다, 상큼하다,	시원하다, 단단하다	아삭아삭	새콤달콤하다
바나나	길쭉하다, 노랗다	달콤하다	부드럽다, 따뜻하다, 끈적하다	질척질척	달다

(4) 친구들과 바나나와 사과의 맛을 어떻게 느꼈는지 이야기를 나눈다.

! 지도 시 유의사항

· 사과와 바나나 맛보기를 같이 진행할 경우에는 바나나의 평균 당도(20~22브릭스)는 사과(13.8 브릭스)보다 높으므로 사과를 먼저 맛보고 바나나의 맛을 평가한다.

*브릭스(Brix) : 과일이나 액체의 당 농도를 대략적으로 정하는 단위. 용액 100g에 들어있는 당의 g을 말하여 100g에 10g의 당이 있으면 10브릭스가 된다.

Tip

· 교재에 제시된 재료 이외 것을 맛보기 할 경우에는 오감에 관한 스무고개 게임을 오감으로 구성으로 맛보기 재료를 맞추고 진행하는 것을 추가할 수 있다.

예시 학생 : 노란색입니까? 교사 : 네 | 학생 : 달콤합니까? 교사 : 아니오 | 학생 : 새콤합니까? 교사 : 네

· 바나나뿐만 아닌 토마토, 딸기, 귤, 복숭아, 수박 등 제철 농산물을 활용하여 진행할 수 있다.

참고 자료

바나나의 맛

· 바나나 재배 품종은 100여 종 이상이며 우리나라에서 소비되는 대부분의 바나나는 필리핀과 대만으로부터 수입한 것이다.

· 4계절 내내 미숙한 상태로 수입된 바나나는 추숙 과정을 통해 과피의 색이 황록색의 신선한 것에서 노랗게 완숙된 것, 또는 흑색의 반점 상태인 것으로 변하고 맛과 향미 성분이 변한다.

· 바나나 과육의 성분 중에서 전분 분해로 생성된 당분은 유기산 등과 더불어 바나나 맛을 좌우한다.

· 완숙한 바나나는 당도 20~22 브릭스 정도이며 주로 탄수화물 25%이고 비타민 A와 C, 식이섬유가 풍부하고 칼로리에 비해 지방량이 적다.

바나나의 국내 생산

· 기호 온난화의 영향으로 열대 과일 재배 한계선이 북상하면서 제주 지역 이외에도 경상, 충북 지역에서 바나나가 재배되고 있다.

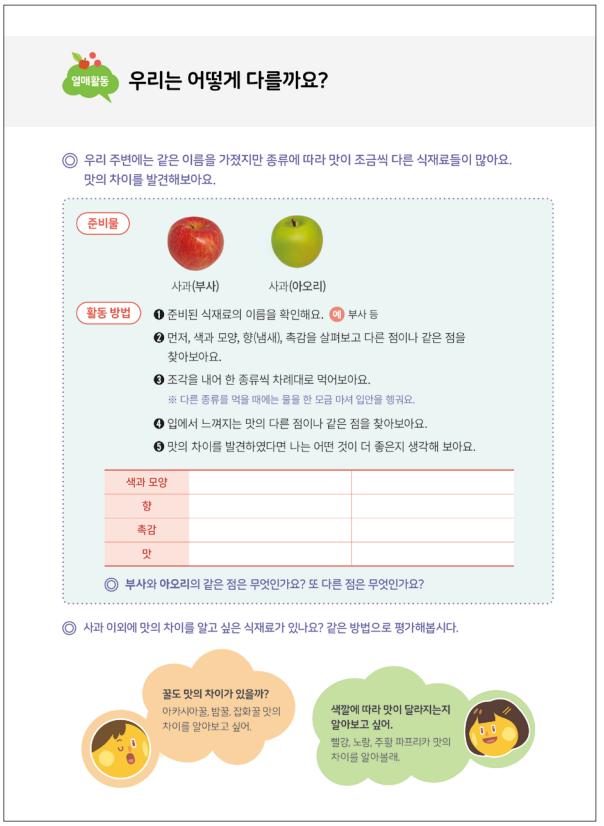
참고 문헌

김진숙 등(2013). 바나나 첨가량을 달리한 당화 바나나죽의 품질 특성 및 항산화효과. 한국식품영과학회지. 42(7) : 1071~1078 | 한겨레신문. '충북 바나나' 당도 식감 좋아 새소득원 기대감↑. (bit.ly/3tpL9Rs) 2020.3.31

열매활동 우리는 어떻게 다를까요?

교수학습자료 시식용 부사 1개, 시식용 아오리 1개, 밀폐용기 2개, 이쑤시개, 생수

활동 목표 같은 재료의 다른 맛을 찾아보고 표현하기



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 시식용 부사 1개, 시식용 아오리 1개, 밀폐용기 2개 | 개별 준비물 : 이쑤시개, 생수

② 활동 주제·활동 방법을 설명하기

- 활동 주제 안내하기 : 이름이 같은 재료의 다른 맛을 찾아보고 표현하기
- 활동 방법 설명하기

(1) 새싹활동의 방법으로 두 개의 사과를 관찰한다.

(2) 두 개의 사과 본연의 맛을 찾아보고 비교·표현한다.

(3) 같은 점과 다른 점을 이야기 나눈다.

(4) 사과 외에 같은 이름의 다른 맛이 나는 재료가 무엇이 있는지 이야기 나눈다.

! 지도 시 유의사항

· 맛보기용 재료는 가급적 1~2조각 범위로 조절해서 제공하며 맛보기에 집중하도록 지도한다.

· 같은 식품이어도 내가 느끼는 맛과 친구들이 느끼는 맛은 다를 수 있다는 점을 알려준다.

· 아오리가 나오는 제철 시기에 부사는 저장품일 가능성이 높으므로 최대한 보관 상태가 좋은 것을 선택하며 냉장 상태로 유지하여 제공해야 한다.

· 식품의 다양한 제맛에 대해 학생들의 의견을 모아 많이 동의하는 내용으로 정리한다.

Tip

· 교재에 제시된 재료가 제철인 아닌 경우에는 제철 재료를 활용할 수 있으며, 토마토와 방울토마토, 머루포도와 청포도 등 다른 재료를 활용할 수 있다.

· 사과처럼 종류가 다른 사과를 맛보기 할 때에는 눈을 감고 맛을 음미하도록 하는 것이 맛의 차이를 발견하는데 효과적일 수 있다.

· 사과 출하 시기 자료를 참고하여 수업 재료로 적합한 사과를 선택한다.

참고 자료

부사(후지)

부사는 후지라고도 하며 우리나라에서는 10월 중순 이후에 출하된다. 과피색은 선홍색이고 줄무늬가 선명하여 바탕색은 황색이다. 단맛이 많고 산미는 중간 정도이다. 과즙이 많아 식감이 매우 양호하다. 당도는 14~15브릭스, 산도는 0.4% 내외이다. 저장성은 상온에서 90일, 저온 저장에서 150일 정도이다.

아오리(쓰가루)

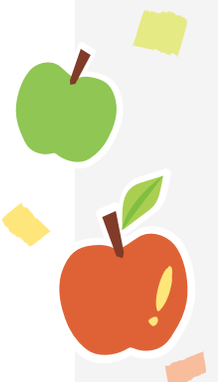
정식 명칭은 쓰가루이며 우리나라에서 아오리라고 불리는 것은 잘못된 명칭이다. 우리나라에서는 7월 말부터 8월 중하순경까지 수확되나 제대로 익지 않은 상태에서 출하되는 경우가 있다. 당도는 13~14브릭스, 산도 0.3%로 산미가 적고 과즙이 많다. 과육은 황백색으로 단단하고 치밀하다. 저장성은 상온에서 2주 정도이다.

홍로

우리나라에서 최초로 육성된 사과 품종이다. 수확기는 8월 하순에서 9월 상 · 중순이다. 모양은 원추형이며 과피색은 농홍색으로 줄무늬는 거의 없다. 당도는 14~15브릭스, 산도 0.25~0.31%이며 육질이 단단하나 과즙은 적은 편이다. 저장성은 상온에서 30일 정도이다.

감홍

1992년에 최종 선발되어 명명된 사과 품종이다. 수확기는 10월경이며 모양은 장원형이다. 과피색은 선홍색으로 줄무늬가 약간 있다. 당도는 15~16브릭스, 산도는 0.4%로 특유의 향기가 있고 맛이 매우 우수한 품종이다. 저장성은 상온에서 2개월 정도로 높다.



참고 문헌

농촌진흥청(2018). 사과재배 - 농업기술길잡이 5(개정판). 농촌진흥청

정리하기

- 이번 시간에 배운 내용을 말해보도록 하기

예시답안 · 사과는 사과의 맛이 있고 바나나는 바나나 맛이 있다.
· 제맛을 알고 먹는 것은 좋다.

- 식품의 제맛을 즐기기 위해 알아야 하는 것 색칠하기

정답 · 먹기 전에 향을 느껴보아요.
· 식재료를 씹을 때 나는 소리를 느껴보아요.
· 어떤 맛이 느껴지는지 표현해보아요.
· 제맛을 받아들여요.

- 과일 이름 맞추기 답안

정답 사과

과일 이름 맞추기 추가 예시 자료

시각 : 계란 모양이다. 껍질은 갈색이고 속은 녹색일 수도 있고 노란색일 수도 있다.

후각 : 새콤하다 | 촉각 : 매끈하다. 차갑다 | 청각 : 물컹하다.

미각 : 달콤새콤 하다. | 나는 누구일까요? : 키위

- 정답 칸에 있는 과일을 보고 나의 오감 도움말을 적어보아요.

예시답안

시각 : 축구공을 닮은 동그라미에요.

미각 : 달콤하고 과즙이 넘쳐요.

후각 : 겉은 싱그러운 풀 내음이 나고, 속은 달큰한 냄새가 나요.

촉각 : 매끄럽고 단단해요.

청각 : 먹을 때 아삭아삭 소리가 나요.

! 지도 시 유의사항

과일 이름 맞추기 추가 정리 활동에서는 교사가 문제를 더 제출하고 학생들이 맞추기 활동으로 정리하거나 과제로 제시해도 좋다.

학생용 교재 페이지 | 46~49쪽

③ 맛의 변화

차시 안내

본 차시는 온도와 먹는 방법 등 환경에 따라 식품 고유의 맛이 다르게 느껴진다는 것을 알아보는 활동으로 구성되어 있다. 온도에 따른 맛의 변화에서는 음식의 맛을 즐기기 위해서는 적정한 온도가 있다는 것이며 지나치게 뜨겁거나 찬 음식에서는 제대로 된 맛을 알 수 없다는 것이다. 먹는 방법에 따라 달라지는 맛은 적정한 온도를 유지하며 먹는 방법과 맛을 잘 감지할 수 있도록 잘 씹고 먹는 일에 집중해야 한다는 것을 아는 것이다. 본 차시 교육으로 다양한 음식의 맛을 즐기면서 먹는 방법을 실천하도록 한다.

학습목표

온도와 먹는 방법 등 환경에 따른 맛의 변화를 알고, 음식의 맛을 즐기면서 먹는 방법을 실천한다.

공부할 내용

❶ 온도에 따라 다르게 느껴지는 맛　　❷ 먹는 방법에 따라 다르게 느껴지는 맛

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	온도별(5°C, 20°C, 50°C) 물 1L, 설탕 30g, 소금 20g, 코코아가루 30g, 숟가락(소) 3개, 제조용 컵 3개, 시음용 컵(50ml) 4개, 개별 생수
열매활동	따듯한 밥 200g, 밀폐용기 1개, 이쑤시개
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 2-3 / 맛의 변화

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/hNzrB5mfZwA

2 - ③ 맛의 변화

지도 시 유의사항

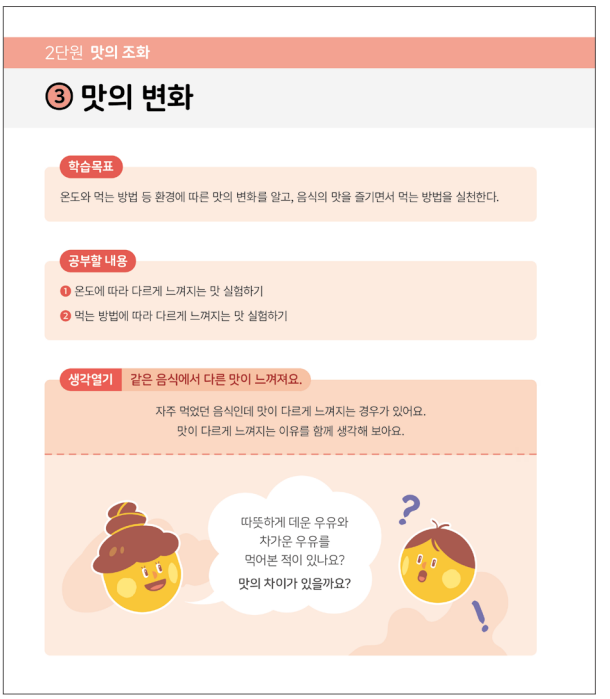
- 준비 과정이 다소 복잡할 수 있으므로 수업 여건에 따라 적절하게 선택하여 재구성한다.
- 음식의 적절한 온도, 충분한 씹기는 음식의 맛을 잘 즐기는 방법이라는 것을 알 수 있도록 한다.
- 씹기 활동의 경우에는 학생들의 신체 발달 상황을 고려하여 진행한다.
- 맛보기를 꺼려 하는 경우 강요하지 않는다.

학습전개

생각열기	새싹활동	열매활동	정리하기
같은 음식에서 다른 맛이 느껴져요	온도에 따라 맛이 달라요	먹는 방법에 따라 맛이 달라요	온도와 먹는 방법에 따라 달라지는 맛

생각열기 같은 음식에서 다른 맛이 느껴져요

교수학습자료 교재



- 찬 우유와 데운 우유를 먹어 본 경험이 있는지 질문한다.
- 찬 우유와 데운 우유의 맛에 차이가 있었는지와 있었다면 어떤 점이 달랐는지 이야기 나눈다.
- 다른 맛이 났다면 그 이유는 무엇인지 질문한다.

! 지도 시 유의사항

· 식품 고유의 맛 변화 이유에 대해 관심을 갖도록 한다.

· 찬 우유와 데운 우유의 맛 차이 이유에 대해 자유롭게 말하도록 한다.

· 찬 우유와 데운 우유의 맛 차이 이유는 새싹 활동에서 알아볼 것을 알려준다.

새싹활동 온도에 따라 맛이 달라요

교수학습자료 온도별(5°C, 20°C, 50°C) 물 1L, 설탕 30g, 소금 20g, 코코아가루 30g, 숟가락(소) 3개, 제조용 컵 3개(200ml), 시음용 컵(50ml) 4개, 개별 생수

활동 목표 온도에 따라 다르게 느껴지는 맛 실험하기

① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 온도별(5°C, 20°C, 50°C) 물 1L, 설탕 30g, 소금 20g, 코코아가루 30g, 숟가락(소) 3개, 제조용 컵 3개(200ml), 시음용 컵(50ml) 4개 | **개별 준비물** : 생수

② 활동 주제·활동 방법을 설명하고, 역할 나누기

- **활동 주제 안내하기** : 온도에 따라 다르게 느껴지는 맛 실험하기
- **설탕물 제조 방법**

(1) 온도가 다른 물(5°C, 20°C, 50°C)을 각각 준비한다.

(2) 컵에 설탕(소금, 코코아가루)을 넣어 녹을 때까지 충분히 저어준다.

컵 1 얼음물(5°C)	컵 2 미지근한 물(20°C)	컵 3 뜨거운 물(50°C)
설탕 2큰술(추가 활동 소금 ½큰술, 코코아가루 2큰술)		

(3) 시음용 컵에 담아 맛을 본다.

- **역할 나누기**

컵에 물 붓기, 컵에 재료 넣기, 녹을 때까지 젓기, 시음용 컵에 나누기 등 또는 온도별 설탕물 만드는 것으로 역할 분담

③ 맛보기 및 이야기 나누기

- 온도별로 맛보기(다른 온도의 설탕물을 맛보기 전에 꼭 생수로 입을 헹군다)
- 어떤 온도에서 맛이 가장 세고, 다르게 느껴지는지 이야기 나누기
- **무엇을 알 수 있었나요?**

예시답안 · 설탕물의 단맛은 미지근한 상태에서 가장 달고 차가울 때 가장 약하게 느껴졌다.

· 소금물의 짠맛은 온도가 낮았을 때 가장 강하게 느껴지고 온도가 높을수록 약하게 느껴졌다.

- 생각열기에서 이야기 나누어 본 찬 우유와 데운 우유에서 맛 차이 이유는 무엇인지 정리하기

예시답안 데운 우유가 찬 우유 보다 단맛이 더 느껴진다. 고소한 맛이 더 난다. **이유는 단맛은 찬 온도보다 따뜻한 온도에서 더 달게 느끼기 때문이다.**

- 알게 된 내용으로 우리의 실생활에서 무엇을 실천하면 좋을지 질문하기

예시답안 생각보다 짜게 먹을 수 있기 때문에 지나치게 뜨겁게 먹지 않는다. 찬 음료수나 아이스크림에는 단맛을 많이 느낀다면 지나치게 달게 먹는 것이다. 그러므로 자주 먹지 않는다.

2 - ③ 맛의 변화

! 지도 시 유의사항

· 재료를 맛보기 할 때에는 컵(50ml) 용량을 기준으로 8~10ml 정도(한 입 용량)의 분량으로 붓게 한다.

· 재료를 삼키기 어려워하는 경우를 대비하여 재료를 뱉는 컵을 모둠별로 여유 있게 제공한다.

· 5°C 시료는 아이스박스나 아이스팩으로 온도를 유지, 20°C 시료의 경우에는 온도 확인 후 상온에서 유지한다. (동절기 제외). 50°C 시료의 경우에는 수업 전에 약간 높은 온도로 준비하여 수업 시에는 유사한 온도가 될 수 있도록 한다.

· 시료별 온도의 경우 정확하게 유지할 필요는 없으며 온도의 오차는 있어도 된다.

Tip

· 온도별 설탕물과 소금물은 교사가 직접 제조하여 튜브 용기에 담아 제공하면 효과적으로 진행할 수 있다. 투명 용기에는 시료명과 온도를 표기해서 제공한다.

· 쓴맛의 온도에 따른 차이 실험은 생략할 수 있다.

· 새싹 활동에서는 생각열기의 재료인 찬 우유와 데운 우유를 준비하여 맛 차이를 비교할 수 있다.

참고 자료

맛과 온도

· 맛을 느끼는 최소 농도는 온도에 따라 차이가 난다.

· 단맛은 17°C에서 느끼는 최소 농도가 8.5라면 35°C에서는 1.5가량으로 5배 이상 차이가 난다. 즉, 단맛은 온도가 높을수록 같은 농도의 당이 있더라고 더 달게 느낀다.

· 짠맛의 경우에는 17°C에서 느끼는 짠맛의 최소 농도가 4라면 37°C에서는 9.5정도로 2배 이상 짠맛 성분이 더 들어있어야 그 맛을 느끼게 된다. 즉, 짠맛은 온도가 높을수록 덜 짜게 느낀다.

· 쓴맛은 온도가 올라갈수록 맛을 느끼는 최소 농도가 높아진다. 특히 37°C가 쓴맛을 느끼는 감도의 변곡점이어서 이보다 온도가 올라가면 급격히 쓴맛을 덜 느끼게 된다. 뜨거울 때 적당한 쓴맛을 내던 커피가 식게 되면 쓴맛을 강하게 내는 것도 바로 이 때문이다.

· 신맛의 경우에는 온도 변화에 따른 차이가 극히 적다.

적정한 맛을 찾아주는 온도

· 과일은 대개 유기산에서 나오는 신맛과 과당이나 포도당에서 나오는 단맛이 어우러진 식품이다. 단맛을 가장 잘 느끼려면 30~40°C가 적당하지만 과일의 다른 적정한 맛이 잘 어우러진 맛있는 맛을 느끼려면 10°C 전후의 온도로 차갑게 먹는 것이 바람직하다.

· 과일의 단맛은 주로 과당의 맛인데 과당의 경우 알파형과 베타형으로 나누어지며 베타형이 알파형보다 더 달다. 온도가 낮아지면 알파형에서 베타형으로 바뀌며 10°C 전후에서 여러 가지 맛이 잘 어우러지면서 가장 맛있게 느껴진다.

· 아이스크림은 영하 6°C 정도가 먹기에 가장 알맞다. 이보다 더 차가울 경우 오히려 맛을 느낄 수가 없다.

· 국, 찌개를 끓여 간을 맞출 때에는 뜨거운 상태일 때 좋아하는 짠맛 세기보다 약하게 느껴진다면 간을 더 추가하지 않는 것이 좋다. 약간 식혔을 때 간을 보는 것이 더 정확하다.

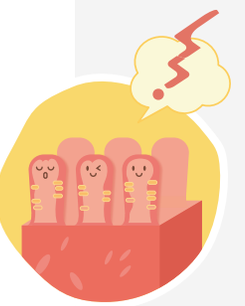
맛을 감지하는 센서들

· 맛은 느낀다는 것은 혀와 코, 입안의 감각, 그리고 눈과 귀가 총동원된 매우 복합적인 과정이지만 맛을 느끼기 위한 가장 중요한 단계는 바로 혀와 연구개(물렁입천장)에 있는 미뢰에서 시작된다.

· 미뢰는 양파 모양의 구조를 가지고 있으며 내부에 50~100개 정도의 맛세포를 가지고 있는데 각각의 맛세포들은 손가락 모양의 미세 융모를 가지고 있다.

· 음식을 먹으면 음식 속에 들어있는 다양한 맛 분자들이 미뢰와 접촉하게 되고 꼭대기에 있는 작은 구멍을 통해 미뢰안으로 들어가 맛세포의 미각 수용체라는 곳과 작용하게 된다. 미각 자극 물질은 수용체에 있는 특별한 단백질과 결합하거나 이온을 통과시키는 채널을 통해 맛세포 안으로 이동하게 된다. 이러한 과정에서 맛세포 내에서 전기적 상태의 변화가 생기고 이러한 변화를 신경을 통해서 전기적인 신호로 변화되어 뇌로 전달되게 된다. 짠맛과 신맛의 경우에는 대부분 이온 형태로 녹아 맛세포에 감지되고 단맛, 쓴맛 그리고 감칠맛은 맛 수용체라는 단백질과 결합하여 맛세포에 감지된다.

· 단맛, 쓴맛, 감칠맛 성분을 감지하는 수용체는 동일하며 짠맛과 신맛 각각 다른 미각 수용체에서 맛 성분을 감지하는 것으로 알려져 있다.



참고 문헌

· 사이언스타임즈. 음식 최적 온도 알고 맛있게 먹자. 2016.5.11 (bit.ly/3vLOXP2)

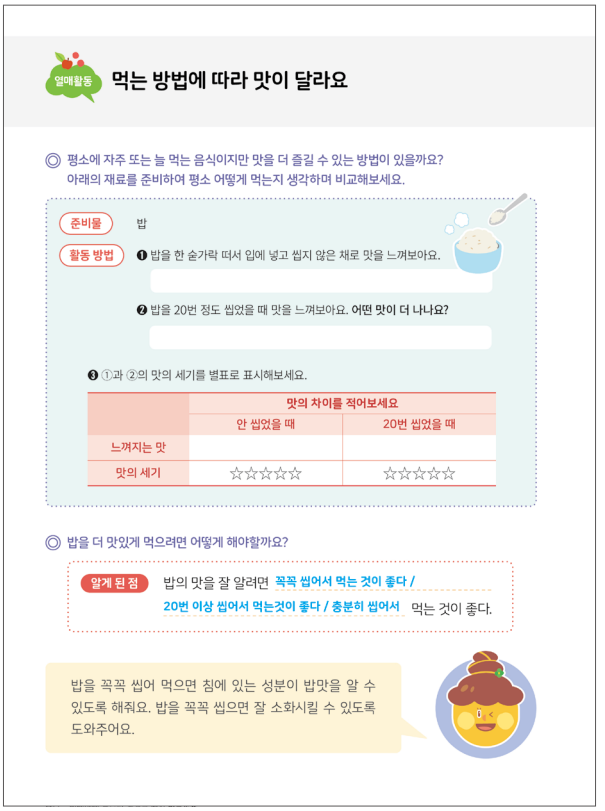
· 한국표준과학연구원. 지식을 나누다. 맛있는 과학. 2017.3.2 (bit.ly/396bsEO)

· 한국표준과학연구원. 표준체험. 음식이 가장 맛있는 온도가 있을까요? 2016.3.2 (bit.ly/2OMpVij)

열매활동 먹는 방법에 따라 맛이 달라요

교수학습자료 따듯한 밥 200g, 밀폐용기 1개, 이쑤시개

활동 목표 씹는 횟수에 따라 변하는 맛 발견하기



① 활동 재료 준비하기

조별 준비물(4인 1조) : 따듯한 밥 200g, 밀폐용기 1개

개별 준비물 : 이쑤시개

② 활동 주제·활동 방법을 설명하고, 역할 나누기

- 활동 주제 안내하기 : 씹는 횟수에 따라 느껴지는 맛의 세기 알아보기
- 활동 방법

(1) 밥을 4등분 하여 먹기 좋게 주먹밥 모양으로 준비한다.

(2) 밥이 식지 않도록 밀폐용기에 담아 보관하거나 먹기 전에 한 번 따듯하게 데운다.

(3) 밥을 입에 넣어 씹지 않은 채로 느껴지는 맛을 알아보고, 밥을 20번 정도 씹을 때 느껴지는 맛을 알아본다.

(4) 밥을 씹는 동안 들숨과 날숨으로 맛을 찾아가도록 오감으로 맛을 찾는 방법을 강조한다.

(5) 밥을 씹지 않았을 때와 20번 씹었을 때 느껴지는 차이를 교재에 적어보고 친구들과 이야기 나눈다.

(6) 활동 후 알게 된 점에 대해 이야기 나눈다.

예시 꼭꼭 씹어서 먹는 것이 좋다. | 20번 이상 씹어서 먹는 것이 좋다. | 충분히 씹어서 먹는 것이 좋다.

(7) 밥의 맛을 잘 알고 먹는 방법에 대해 더 말해본다.

예시 먹을 때는 먹기에 집중한다. | 오감으로 먹는다. | 따뜻한 밥을 먹는다.

! 지도 시 유의사항

· 활동 방법에 대해 충분한 설명을 하고 재료를 나눠준다.

· 밥 씹기 횟수는 0회, 20회, 40회로 구분하여 실시할 수 있으며, 교사의 지도하에 동시에 진행할 수 있도록 한다.

· 밥 씹기를 횟수만큼 실시하고 삼키기가 완료된 후에 느껴지는 맛을 이야기하도록 한다.

참고 자료

밥의 맛

· 쌀은 탄수화물, 단백질, 지방 무기질 등으로 구성되어 있어 씹을수록 단맛, 고소한맛, 담백한 맛이 난다. 단백질 함량이 낮은 쌀이 밥을 지었을 때 부드럽고 끈기가 있으며 구수한 냄새가 난다.

· 고품질의 쌀은 단백질 함량 6.5%, 아밀로스함량 20%이하, 수분함량 15.5~16.5%로 구성되어 있다.

· 밥을 맛있게 먹으려면 도정 후 겨울에는 30일 이내, 여름에는 7일 이내에 먹는 것이 좋다.

꼭꼭 씹기와 맛

· 맛은 맛 성분이 침이나 물에 녹아 미뢰를 통해 맛세포 내의 수용체와 결합되어 뇌로 전달되어 감지되므로 잘 씹어서 음식물과 침이 잘 섞여야 맛을 잘 알 수 있다.

참고 문헌 | 농촌진흥청. 이달의 농업기술. 쌀의 품질과 기능성 및 이용. 2015.11.23. (bit.ly/3r4aJKd)

정리하기

- 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

예시 같은 맛이라도 **(온도)**에 따라 맛이 변하기도 해요. 또 밥을 오래 씹으면 단맛이 더 나는 것처럼 **(씹기, 먹는 방법)**에 따라 느껴지는 맛이 변하기도 해요.

- 온도에 따라 다른 맛 답안 ①

정답 · 된장국이 따듯하면 짠맛은 약하게 느껴져요
· 된장국이 식으면 짠맛은 **강하게 느껴져요**

- 온도에 따라 다른 맛 답안 ②

정답 · 아이스크림이 차가우면 단맛은 약하게 느껴져요
· 아이스크림이 미지근하면(녹으면) 단맛은 **강하게 느껴져요**

! 지도 시 유의사항

· 음식의 맛을 즐기기 위해 적당한 온도, 꼭꼭 씹기가 필요하다는 것을 알도록 한다.

· 음식의 맛을 알고 먹는 방법을 실천하도록 한다.

④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛

학생용 교재 페이지 | 51~56쪽

차시 안내

본 차시는 텃밭 체험 활동에 적합한 내용으로 구성되어 있다. 텃밭의 다양한 채소와 과일을 오감으로 관찰하고, 본연의 맛을 알아보며 채소·과일과 친숙해지는 활동으로 구성되어 있다. 여러 가지 채소와 과일의 종류를 알아보고 구분하여 나만의 오감 기준으로 분류하며, 다양한 맛을 받아들이고 즐기는 마음으로 먹는 자세를 갖도록 한다.

학습목표

텃밭의 다양한 채소와 과일의 특징을 알고, 나만의 오감 기준으로 분류하고 표현할 수 있다.

공부할 내용

1. 텃밭의 다양한 채소와 과일을 오감으로 탐색하기
2. 텃밭 채소와 과일을 오감 기준으로 분류하기

교수학습자료

생각열기	교재, 동영상 자료
새싹활동	교재, 색연필, 필기구
열매활동	교재, 필기구
정리·재미있는 이야기	교재, 필기구

교육 영상 2-4 / 텃밭에서 만나는 다양한 맛

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/56Rt0U7Nwc4

지도 시 유의사항

- 텃밭에서 직접 체험 활동하는 것을 권장한다. 직접 체험 활동이 용이하지 못한 경우에 텃밭 동영상 자료와 과일, 채소를 준비한다.
- 텃밭에서 만나는 다양한 채소와 과일의 맛에 관심을 갖도록 한다.
- 여름철에 텃밭 체험 활동 시에는 모기 등 해충에 물리지 않도록 대비한다.

학습전개

생각열기 텃밭에는 어떤 채소와 과일들이 있을까요? → **새싹활동** 텃밭 채소와 과일을 살펴보아요 → **열매활동** 텃밭 채소와 과일을 나만의 기준으로 분류해보아요 → **정리하기** 다양한 텃밭 채소와 과일의 맛

생각열기 텃밭에는 어떤 채소와 과일들이 있을까요?

교수학습자료 교재

- **텃밭 체험 활동의 경험이 있는지 질문한다.**
  텃밭에는 무엇이 있는지, 어떤 작물이 있는지, 어떤 활동을 하였는지 등

- **텃밭에 관한 동영상을 보고 텃밭에서 볼 수 있는 채소와 과일을 적고 그려본다.**

텃밭 채소 과일 예시답안
오이, 상추, 깻잎, 방울토마토, 호박, 감자, 고추

! 지도 시 유의사항

· 텃밭 제험 활동이 어려운 경우에는 텃밭 체험활동 경험이 없는 학생을 고려하여 텃밭 영상 자료를 제시한다.

· 텃밭 체험활동인 경우에는 동영상 시청은 생략한다.

참고 자료

출처 바른식생활 | **텃밭의 하루** 텃밭의 잎채소들, 여름채소 #쌈밥과 쌈장 만들기 / 텃밭 브이로그 #03 |
링크 https://youtu.be/Qj3i5iP834o

새싹활동 텃밭 채소와 과일을 살펴보아요

교수학습자료 교재, 색연필, 필기구

활동 목표 다양한 채소 과일을 직접 관찰하기

활동안내

- **활동 주제 안내하기 :** 다양한 채소와 과일을 직접 관찰하기
- 텃밭에 심어진 작물을 오감으로 관찰한다. (직접 활동이 어려운 경우 영상을 보여주거나, 채소·과일 사진을 보여준다.)
- 텃밭에서 본 작물에 대해 이야기한다. (생김새, 향, 촉감, 맛, 먹는 부분, 먹는 방법 등)
- 이야기 한 내용을 교재에 작성하고, 모둠별 또는 짝 활동으로 함께 이야기 나눈다.

예시답안

그림	먹는 부분	향	촉감	맛	먹는 방법
오이 그림	열매	풀 냄새	거칠다, 오돌토돌하다	쓰다, 달다, 시원하다,	①
감자 그림	뿌리	흙 냄새	단단하다	달다, 끈적이다	②, ③, ④, ⑤
토마토 그림	열매	싱그러운 냄새	말캉말캉하다	달다, 시큼하다	①
감자 그림	줄기	풀 냄새	질기다, 아삭아삭하다	씁쓰름하다	①

지도 시 유의사항

· 관찰 활동 시에는 관심 있고 알아보고 싶은 채소 과일을 자유롭게 살펴보고 기록하도록 한다.
· 생으로 먹을 수 있는 것은 먹어보도록 한다.
· 관찰 내용 중 촉감은 손으로 만졌을 때나 먹어보았을 때 느낌을 적도록 한다.

Tip

· 텃밭 체험 활동이 용이하지 못하다면 텃밭에서 키울 수 있는 채소와 과일 실물을 준비하여 관찰할 수 있게 한다.
· 시기별 텃밭 작물 자료를 참고하여 체험 농장이나 채소 과일을 선정한다.
· 텃밭에서 수확할 수 있는 재료나 준비한 재료로 간단한 조리 활동을 병행할 수 있다.
· 텃밭에서 직접 재배하는 경우에는 농사로(www.nongsaro.go.kr) 학교 텃밭에서 더 다양한 자료를 참고할 수 있다.

참고 자료

과채류 분류

구분	채소 종류
엽경채류	배추, 양배추, 갓, 청경채, 상추, 머위, 쑥갓, 셀러리, 미나리, 파슬리, 참나물, 마늘, 양파, 파, 달래, 두릅, 죽순, 아스파라거스
근채류	무, 당근, 우엉, 도라지, 더덕, 비트, 감자, 토란, 고구마, 생강, 연근, 마
과채류	고추, 토마토, 가지, 호박, 오이, 수박, 참외, 멜론, 박, 딸기, 옥수수
기타 채소류	새싹채소류, 버섯류

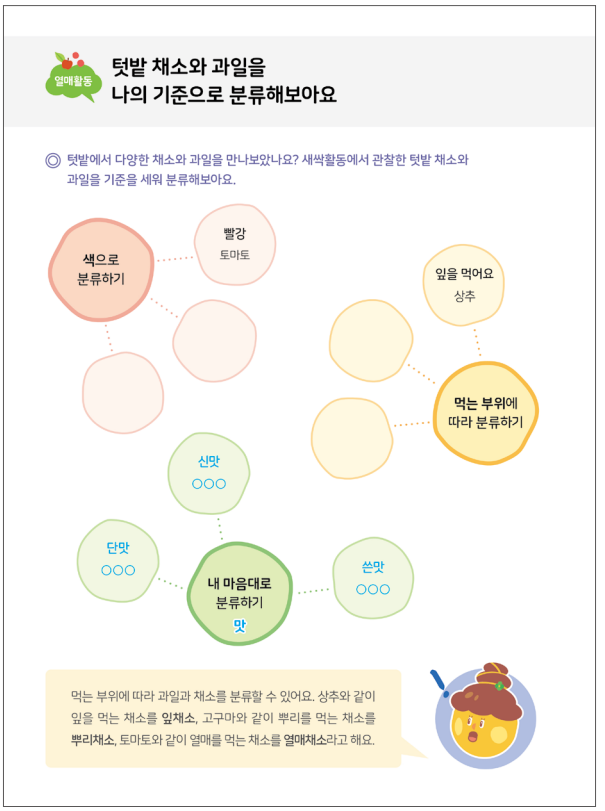
참고 문헌 | 식품의약품안전처. 식품원료분류. 과채류 분류 (bit.ly/3tCDdMM)

2 - ④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛

열매활동 텃밭 채소와 과일을 나의 기준으로 분류해보아요

교수학습자료 교재, 필기구

활동 목표 텃밭 채소와 과일을 분류해보기



활동안내

- **활동 주제 안내하기** : 텃밭 채소와 과일을 나만의 기준으로 분류해보기
- **활동 내용과 방법 설명하기**
  (1) 분류 기준 예시에 따라 채소와 과일을 분류해보기
  (2) 나의 기준을 세워 채소와 과일을 분류해보기
  예시 맛 : 단맛, 신맛, 쓴맛 | 모양 : 둥근 것, 긴 것 | 즐겨 먹는 것
- **활동 후 알게 된 점에 대해 이야기 나누기**
  예시 텃밭에는 많은 채소들이 있다. | 채소 과일의 색이 다양하다. | 채소 과일의 맛이 다양하다. | 맛이 신선하다.
- **활동 결과를 모둠 또는 짝과 공유하기**

! 지도 시 유의사항

· 분류 기준에 따라 채소와 과일은 중복될 수 있다는 것을 설명한다.
예시 ① **단맛 나는 채소 과일** - 수박, 당근, 바나나, ② **빨간색 채소 과일** - 수박, 토마토, 딸기

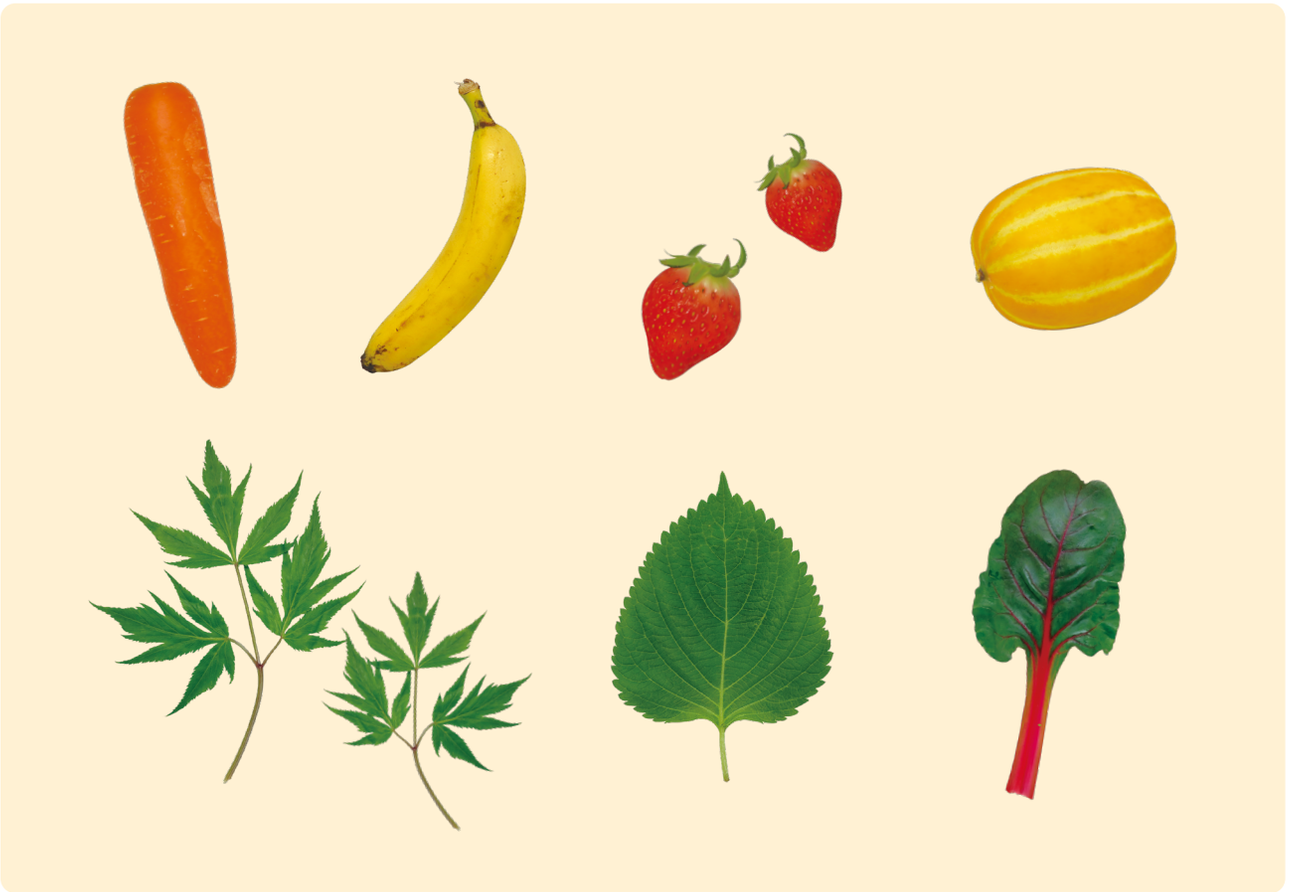
· 채소 과일을 오감으로 관찰한 결과로 다양한 맛에 관심을 가질 수 있도록 한다.

· 채소와 과일을 따로 구분하지는 않아도 되며 오감 기준을 적용하여 분류하도록 한다.

Tip

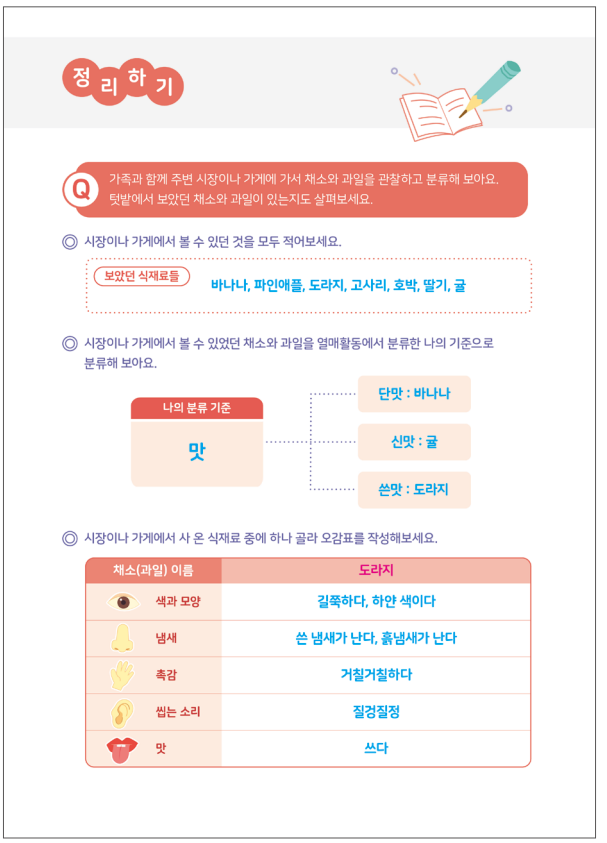
· 텃밭 체험활동이나 실물 채소 과일 준비가 용이하지 못한 경우에는 참고 자료에 제시된 것과 같이 다양한 채소 과일 사진을 제시하고 진행할 수 있다.

참고 자료 채소와 과일 사진 자료



2 - ④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛

정리하기



- 이번 시간에 배운 내용을 적어보기

예시 · 채소와 과일 중에는 같은 맛이 나는 것이 있다.
· 텃밭 채소는 매우 싱싱하다.

- 시장이나 가게에서 볼 수 있었던 채소와 과일

예시 바나나, 파인애플, 도라지, 고사리, 호박, 딸기, 귤

- 시장이나 가게에서 볼 수 있었던 채소와 과일 분류

예시 나의 분류 기준 : 맛
단맛 : 바나나 / 신맛 : 귤 / 쓴맛 : 도라지

- 채소와 과일 한 종류에 대한 오감표

예시 채소(과일 이름) : 도라지
색과 모양 : 길쭉하다, 하얀색이다
냄새 : 쓴 냄새가 난다, 흙냄새가 난다
촉감 : 거칠거칠하다
씹는 소리 : 질겅질겅
맛 : 쓰다

! 지도 시 유의사항

· 과제로 제시하여 가족들과 함께 진행하도록 한다.
· 배운 내용은 학생들이 느낀 대로 자유롭게 적도록 한다.

재미있는 이야기 **텃밭 낱말 퍼즐 맞추기**

세로 열쇠

① 고추로 만든 매운맛이 나는 우리 전통 양념장

② 여름에 먹는 과일

③ 집안이나 집 가까이에 있는 밭

④ 차례상에 올리는 단맛 나는 붉은색 과일, 말려서 주로 사용해요.

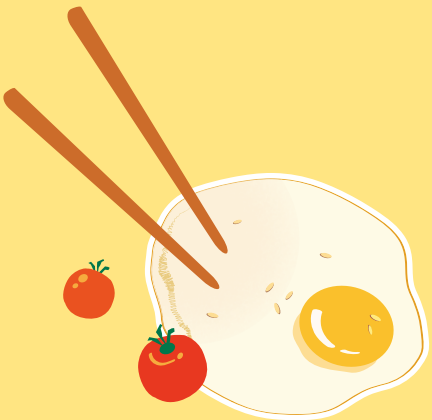
가로 열쇠

① 단맛이 나는 뿌리채소 찐○○○, 군○○○, 호박○○○

② 된장, 간장 등을 옹기에 담아 보관하는 장소

③ 늙은○○, 애○○, 단○○

④ 쓴맛 나는 잎채소, 고기와 어울려요.



3단원

맛의 향연

① 맛의 조합

② 미식의 즐거움

① 맛의 조합

학생용 교재 페이지 | 58~64쪽

차시 안내

본 차시는 음식을 구성하고 있는 식재료의 맛 특징을 오감을 이용하여 느껴보고 표현해보는 과정을 통해 음식의 맛은 식재료가 갖고 있는 다양한 맛이 조화롭게 섞이면서 완성된다는 것을 알게 하고, 음식의 모습과 오미를 자유롭게 느끼고 표현함으로써 음식의 다양한 맛을 찾도록 구성되어 있다.

학습목표

오감을 활용하여 음식을 구성하고 있는 재료의 맛과 특징을 표현할 수 있다.

공부할 내용

1. 오감을 활용하여 음식을 구성하고 있는 재료 느껴보기
2. 오감을 활용하여 재료의 고유한 맛과 특징 알기
3. 재료를 조합하여 다양한 맛 만들기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	유부초밥, 작은 그릇, 색연필
잎새활동	유부초밥 재료 사진, 유부초밥, 물컵, 물, 작은 그릇, 숟가락
열매활동	연두부, 간장, 설탕, 식초, 참기름, 고춧가루, 깨, 물, 연두부 담을 그릇, 큰 숟가락, 작은 숟가락
정리 · 재미있는 이야기	교재

교육 영상 3-1 / 맛의 조합

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/WAeY6MPP11c

지도 시 유의사항

- 1단원과 2단원에서 배운 내용을 중심으로 오감을 이용하여 음식의 맛을 자유롭게 표현하도록 지도한다.
- 음식의 맛을 적극적으로 표현할 수 있는 분위기를 조성한다.
- 양념을 사용할 때 표준 계량단위 양의 개념을 알 수 지도함으로써 학생이 생각하는 맛을 적절히 표현할 수 있도록 한다.

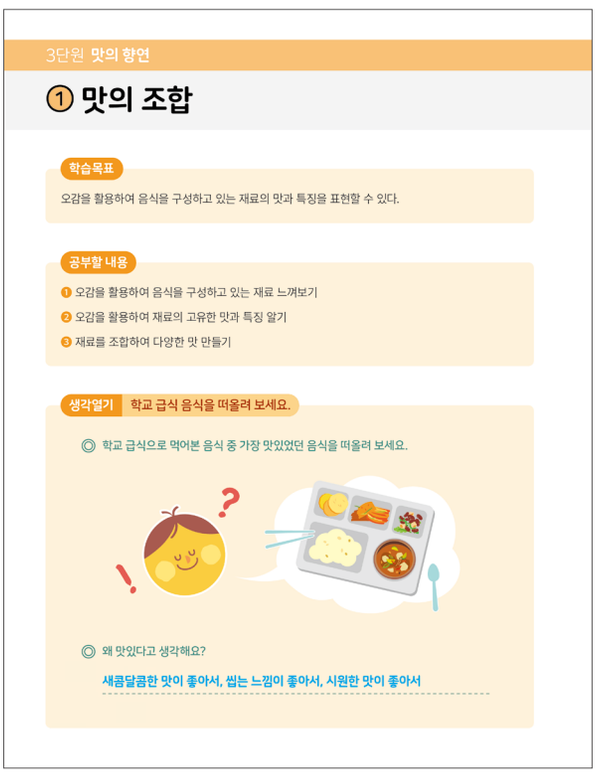
학습전개

해당 차시는 독립 활동으로 진행할 수 있습니다.

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
학교 급식 음식 떠올리기	유부초밥을 눈으로 맛보고 그림으로 표현하기	유부초밥을 직접 맛보고 맛의 느낌 적어보기	연두부 양념장을 이용하여 좋아하는 맛 만들기	떡볶이를 만드는 재료의 특징 찾기

생각열기 학교 급식 음식을 떠올려 보세요

교수학습자료 교재


3단원 맛의 향연

① 맛의 조합

학습목표

오감을 활용하여 음식을 구성하고 있는 재료의 맛과 특징을 표현할 수 있다.

공부할 내용

1 오감을 활용하여 음식을 구성하고 있는 재료 느껴보기
2 오감을 활용하여 재료의 고유한 맛과 특징 알기
3 재료를 조합하여 다양한 맛 만들기

생각열기 학교 급식 음식을 떠올려 보세요.

◎ 학교 급식으로 먹어본 음식 중 가장 맛있었던 음식을 떠올려 보세요.

◎ 왜 맛있다고 생각해요?

새콤달콤한 맛이 좋아서, 씹는 느낌이 좋아서, 시원한 맛이 좋아서

- 학교 급식으로 먹어본 음식 중 가장 맛있었던 음식을 떠올려 보기

  예시답안 미역국, 된장국, 떡볶이, 갈비, 요구르트

- 음식을 만들 때 사용하는 재료의 특징을 생각하고 오감의 표현 방법을 생각하면서 답하기

  예시답안 새콤달콤한 맛이 좋아서 | 씹는 느낌이 좋아서 | 시원한 맛이 좋아서

- 내가 좋아하는 오감의 맛과 친구들이 좋아하는 오감의 맛을 비교해보고 내가 좋아하는 오감 특징이 무엇인지 표현하기

  예시답안 나는 새콤달콤한 맛을 좋아하는데 옆자리에 앉은 친구는 시원한 맛을 가장 맛있었던 음식이라고 해요. 나도 새콤달콤한 맛도 좋아하지만 시원한 맛도 좋아해요.

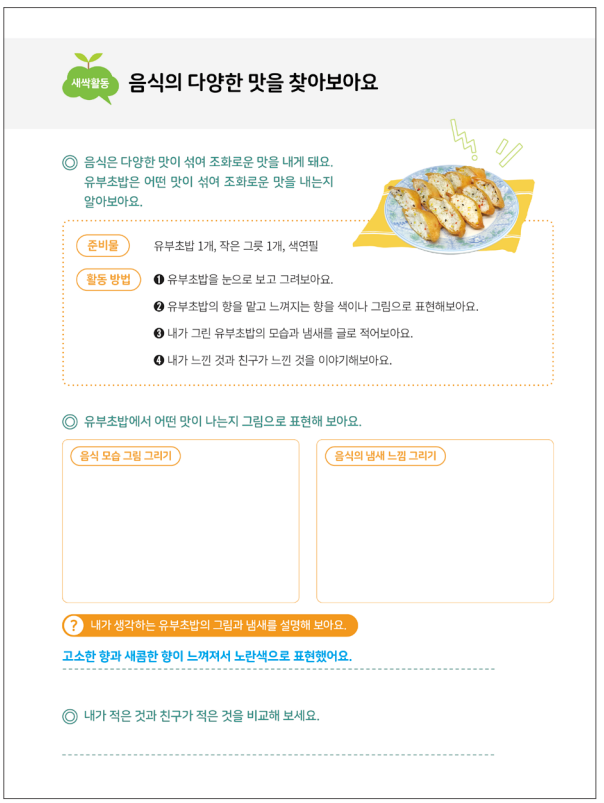
! 지도 시 유의사항

학생들이 자신의 의견을 자유롭게 표현할 수 있도록 사례를 제시하고 분위기를 유도한다.

새싹활동 음식의 다양한 맛을 찾아보아요

교수학습자료 유부초밥 1개, 작은 그릇 1개, 색연필

활동 목표 유부초밥을 시각과 후각을 활용하여 관찰하고, 그림과 글로 표현할 수 있다.

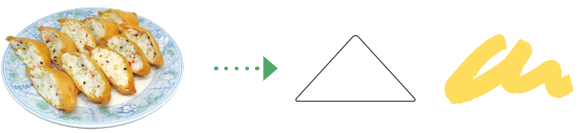


① 유부초밥 재료 준비하기

준비물 | 유부초밥 1개, 색연필, 유부초밥 담을 작은 그릇 1개

② 유부초밥 모습과 냄새 그리기

- 유부초밥의 재료가 보이도록 그릇에 담아 속 재료를 그림으로 표현한다.
- 음식에서 느껴지는 모습과 냄새를 다양한 형태와 색깔로 그린다.



③ 자신이 그린 그림 설명하기

- 자신이 그린 유부초밥 모습과 냄새 그림에 대해 설명한다.

예시답안 고소한 향과 새콤한 향이 느껴져서 노란색으로 표현했어요.

④ 친구와 나의 맛 표현 방법 비교하기

- 친구가 느끼는 맛의 표현 방법과 나의 표현 방법에서 같은 점과 다른 점을 찾아 비교한다.

예시답안 오돌토돌한 무늬를 가진 노란색 삼각형에 새콤한 향이 나고, 가족과 놀이공원을 갔을 때가 생각나!

! 지도 시 유의사항

- 유부초밥은 수업 직전 완성하여 음식이 갖는 본연의 맛을 제대로 느낄 수 있도록 준비한다.
- 개인별로 유부초밥 1개씩 깨끗한 그릇에 담아 나누어 주고 수업 전에 먹지 않도록 지도한다. (유부초밥을 담을 그릇은 오목한 용기 형태로 준비하여 속 재료가 책상에 떨어지지 않도록 한다.)
- 유부초밥이 없을 경우 꼬마김밥 등 가장 단순한 맛의 김밥을 대체하여 사용한다.
- 1단원에서 배운 오감 표현 방법을 참고하여 적극적으로 표현하도록 지도한다.
- 친구와 나의 표현 방법에서 오감을 느끼는 것은 서로 다를 수 있다는 것을 알 수 있도록 설명한다.

참고 자료 오감표(먹기 전)

감각	감각을 받아들이는 신체기관	기능	정보
시각	눈	보기, 바라보기, 관찰하기	색 · 형태 · 외관
촉각	손, 손가락	만지기, 느끼기, 누르기, 쓰다듬기	감촉(질감) · 점도(농도) · 무게 또는 밀도
후각	코	냄새 맡기, 들이켜보기, 냄새로 분간하기	냄새 : 냄새의 강도 · 연상되는 기억 냄새의 근원
청각	귀	듣기, 귀 기울이기	소리

잎새활동 음식의 다양한 맛을 찾아보아요

교수학습자료 유부초밥 재료 사진(유부, 밥, 다진 당근, 다진 단무지, 검은깨, 식초, 설탕 등), 유부초밥 1개, 물컵 1개, 물, 작은 그릇 1개, 숟가락 1개

활동 목표 유부초밥을 먹고 난 느낌을 오감으로 표현할 수 있다.

잎새활동 음식의 다양한 맛을 찾아보아요

◎ 음식은 다양한 맛이 섞여 조화로운 맛을 내게 돼요. 유부초밥은 어떤 맛이 섞여 조화로운 맛을 내는지 알아보아요.

준비물 유부초밥 1개, 물컵 1개, 물, 작은 그릇 1개, 숟가락 1개

활동 방법
❶ 유부초밥을 한입 베어 씹는 느낌을 적어보아요.
❷ 입안에서 어떤 맛이 느껴지는지 적어보아요.
❸ 느껴지는 맛이 어떤 재료에서 나는 맛인지 적어보아요.

◎ 유부초밥의 씹는 느낌과 소리를 적어보아요.

? 유부초밥을 먹을 때는 씹는 느낌은 어떤가요?
아삭하다, 미끄럽다, 부드럽다.

? 유부초밥을 먹을 때는 어떤 소리가 들리나요?
아삭하다.

구분	느껴지는 맛의 정도 *해당하는 칸에 'O' 표 하세요.				어떤 재료에서 나는 맛일까요? 아래 사진에서 재료를 찾아 적어 보세요.
	안 느껴져요	약하게 느껴져요	보통이에요	강하게 느껴져요	
짠맛					소금, 단무지, (유부)
단맛					설탕, 단무지, (유부)
신맛					식초
쓴맛					—
다른 맛					검은 깨, 밥

유부 밥 단무지 설탕 식초 검은깨 당근

◎ 내가 적은 것과 친구가 적은 것을 비교해 보세요.

같은 점	오감의 맛은 짠맛을 빼고 같다.
다른 점	나는 소금을 많이 넣어 짭짜름했지만, 친구는 소금을 적게 넣어 짠맛이 나지 않은 것 같다.

① 유부초밥 재료 준비하기

준 비 물 | 재료 : 유부초밥 1개
기타 : 물컵 1개, 물, 유부초밥 담을 작은 그릇, 숟가락 1개

재료 사진 | 재료 : 유부, 밥, 다진 당근, 다진 단무지, 검은깨, 식초, 설탕 등

② 유부초밥의 씹는 느낌과 소리 표현하기

- 유부초밥의 씹는 느낌과 소리를 느끼고 표현한다.
  (1) 입에 넣도록 한 후 입안 감각에 집중하며 맛보도록 한다.
  (2) 음식을 삼키면, 지속되는 감각에 대해 집중한다.
- 어떤 맛이 나는지 적는다.

예시답안

감각	무엇을 알 수 있었나요?	
촉각	씹었을 때 느낌	아삭하다, 미끄럽다, 부드럽다.
청각	먹을 때 나는 소리	아삭하다.

③ 유부초밥의 맛을 오감으로 표현하기

- 오감을 사용하여 유부초밥 맛을 느끼고 표현한다.
  (1) 입에 넣도록 한 후 입안 감각에 집중하며 맛보도록 한다.
  (2) 음식을 삼키면, 지속되는 감각에 대해 집중한다.
- 오감표를 채우고 어떤 재료에서 나는 맛인지 재료 사진을 보고 찾아 적는다.

④ 친구와 나의 맛 표현 방법 비교하기

- 친구가 느끼는 맛의 표현 방법과 나의 표현 방법에서 같은 점과 다른 점을 찾아 비교한다.
- 친구와 나의 표현 방법에서 오감을 느끼는 것은 서로 다를 수 있다는 것을 안다.

예시답안

친구와 나의 맛 표현	같은 점	오감의 맛은 짠맛을 빼고 같다.
	다른 점	나는 소금을 많이 넣어 짭짜름했지만, 친구는 소금을 적게 넣어 짠맛이 나지 않은 것 같다.

3 - ① 맛의 조합

! 지도 시 유의사항

· 식재료는 각각 흰 그릇에 담긴 사진(또는 그림)으로 준비하고, 양념재료인 검은깨, 식초, 설탕은 양념통에 담긴 사진(또는 그림)으로 준비한다.

· 실물을 준비할 수 있는 경우 실물로 준비하는 것이 학습효과를 높일 수 있다.

· 1단원에서 배운 오감 표현 방법을 참고하여 적극적으로 표현하도록 지도한다.

참고 자료 **오감표**(먹는 중)

감각	감각을 받아들이는 신체기관	기능	수용정보
미각	혀	맛보기	단맛, 쓴맛, 짠맛, 신맛
촉각	입, 치아	감촉, 점도 느끼기	씹었을 때 느낌
입에서 느껴지는 후각	코	향, 향의 근원	입 안의 향
청각	귀	듣기, 귀 기울이기	먹을 때 나는 소리

열매활동 내가 좋아하는 맛을 만들어보아요

교수학습자료 연두부, 간장, 설탕, 식초, 참기름, 고춧가루, 깨, 물, 그릇, 숟가락

활동 목표 연두부 양념장을 이용하여 내가 좋아하는 맛을 만들 수 있다.

열매활동 내가 좋아하는 맛을 만들어보아요

◎ 내가 좋아하는 맛으로 연두부 양념장을 만들어 보아요.

준비물 연두부, 간장, 설탕, 식초, 참기름, 고춧가루, 깨, 숟가락, 물

활동 방법
❶ 준비된 재료를 섞어서 내가 좋아하는 맛으로 나만의 양념장을 만들어보아요.
❷ 나만의 양념장을 맛보고 다양한 맛을 느껴보아요.
❸ 물을 마신 후 양념장을 뿌린 연두부를 맛보고 다양한 맛을 느껴보아요.
❹ 친구의 양념장을 맛보고 나의 양념장과 비교해보아요.

◎ 나만의 연두부 양념장을 만들어보고 다양한 맛을 느껴보아요.

나만의 양념장 비법표

구분	단맛	짠맛	신맛	쓴맛	매운맛	고소한맛
어떤 재료를 넣었나요?	설탕	간장	식초	간장	고춧가루	깨, 참기름
얼마나 넣었나요?	1/2큰술	4큰술	1/2큰술	4큰술	1작은술	1작은술
어떤 맛이 느껴지나요?	약간 달착지근하다	짭짜름하다	약간 새콤하다	약간 새콤하다	약간 매콤하다	고소하다

? 연두부와 같이 먹으면 어떤 맛이 느껴지나요?
연두부와 양념장을 함께 먹으니 부드럽고 고소한 맛이 섞여 아주 맛있어요.

+ 나는 이 양념장이 좋아요. 왜냐하면 달짝지근한 맛이 두부랑 잘 어울려요.

◎ 친구의 양념장을 맛보고 나의 양념장과 비교해 보아요.

친구 이름: 나의 양념장보다 짠 맛이 약 해요.
왜냐하면 나는 간장을 4큰술 넣었는데 친구는 이것보다 적은 3큰술을 넣었어요.

친구 이름: 나의 양념장보다 단 맛이 강 해요.
왜냐하면 나는 설탕을 1/2큰술 넣었는데 친구는 이것보다 많은 1큰술을 넣었어요.

① 연두부 양념장 재료 준비하기 | 준비물(조별 활동)

개별 준비물 : 물 한 컵, 밥공기 2개(연두부 담는 용, 양념장 만드는 용), 숟가락 | **조별 준비물 :** 연두부, 양념장 재료(간장, 설탕, 식초, 참기름, 고춧가루, 깨) 종이컵 반컵 분량, 작은 숟가락 6개(양념장 재료 더는 용)

② 나만의 연두부 양념장 만들고 맛 표현하기

- 그릇에 자신이 넣고 싶은 양념을 넣어 양념장을 만든다.
- 넣은 양념은 잘 섞어 맛이 고루 섞이도록 한다.
- 섞은 양념의 맛을 오감을 사용하여 느끼고 표현한다.
  (1) 입에 넣도록 한 후 입안 감각에 집중하며 맛보도록 한다.
  (2) 음식을 삼키면, 지속되는 감각에 대해 집중한다.

예시

먹기 전 : 색깔은 맑은 검은색이며, 붉은 색과 흰색이 섞여있다. 모양은 액체이다. 무늬는 검은색 액체에 오돌오돌한 것이 섞여 있다. 고소한 향이 나고, 김치부침개를 먹을 때 찍어먹었던 양념장 같다.

먹는 중 : 씹었을 때 꺼끌꺼끌한 느낌이 들고, 고소한 향이 나며 톡톡 터지는 소리가 들린다. 맛은 약간 달착지근하면서 많이 짭짜름하다. 또 씁쓸한 쓴맛과 매콤한 매운 맛도 있고 고소한 맛도 느껴진다.

먹은 후 : 짜기만 하고 맛이 없다. 다른 음식에 뿌려먹으면 맛이 있을 것 같다. 고소한 향이 있어 그런대로 괜찮은 맛이었다. 많이 먹으면 건강에 좋지 않을 것 같다.

③ 연두부에 양념장 넣어 맛보기

- 오감을 사용하여 연두부에 양념장을 넣어 맛을 느끼고 표현한다.
  (1) 입에 넣도록 한 후 입안 감각에 집중하며 맛보도록 한다.
  (2) 음식을 삼키면, 지속되는 감각에 대해 집중한다.

예시

먹기 전 : 색깔은 대부분 흰색이고 검은색, 붉은색이 섞여있다. 특별한 모양은 없지만 둥근 형태이다. 무늬는 흰색 위에 검은색 액체가 물결무늬 형태를 보인다. 고소한 향이 나고 할머니 집에서 먹어본 기억이 난다.

먹는 중 : 씹었을 때 부드럽고, 향은 잘 모르겠지만 입안에서 톡톡 터지는 소리가 들린다. 맛은 단맛은 잘 느껴지지 않고, 약간 짭짜름하다. 신맛과 쓴맛, 매운맛도 잘 느껴지지 않지만 고소한 맛이 난다.

먹은 후 : 연두부와 소스를 함께 먹으니 부드럽고 고소한 맛이 섞여 아주 맛있다.

- 어떤 맛이 나는지 적는다.

예시 연두부와 양념장을 함께 먹으니 부드럽고 고소한 맛이 섞여 아주 맛있어요.

④ 친구가 만든 양념장과 내가 만든 양념장 비교하기

- 친구가 만든 양념장과 내가 만든 양념장을 각각 맛보고 양념장의 맛을 비교하여 적는다.
- 친구가 만든 양념장과 내가 만든 양념장에서 사용한 양념을 비교하고 각각의 양념에 따라 맛이 어떻게 달라지는지 비교한다.

3 - ① 맛의 조합

! 지도 시 유의사항

· 준비물을 한 곳에 놓아두고 각자 준비물을 덜어 사용하도록 지도한다.

· 연두부는 학생별로 그릇에 담아 나누어 주고, 양념은 조별로 사용할 수 있도록 준비하는 것이 학생의 동선을 줄이고, 수업 효과를 높일 수 있다.

· 양념은 숟가락으로 양을 조절하여 원하는 맛을 표현할 수 있도록 하고, **1큰술은 1작은술을 3번 담은 양인것을 설명하여 맛을 조절할 수 있도록 한다.**

Tip **1큰술** : 큰 숟가락에 재료를 윗면이 편평할 정도로 담는다.
1작은술 : 작은 숟가락에 재료를 윗면이 편평할 정도로 담는다.

Tip 양념재료 사용방법을 그림으로 제시하면 이해도를 높일 수 있다.

액체 재료(간장, 식초, 참기름)		고체 재료(설탕, 고춧가루, 깨)	
1큰술	1작은술	1큰술	1작은술

- 1단원에서 배운 오감 표현 방법을 참고하여 적극적으로 표현하도록 지도한다.

참고 자료 오감표

감각	감각을 받아들이는 신체기관	기능	수용정보
미각	혀	맛보기	단맛, 쓴맛, 짠맛, 신맛
촉각	입, 치아	느끼기	촉각적 정보
입에서 느껴지는 후각	코	입 속을 통해 냄새 맡기	향 : 향의 강도, (기억의) 향수, 향의 근원
청각	귀	듣기, 귀 기울이기	소리

정리하기

◎ 떡볶이 재료 찾아 적기 정답

힌트		
	나는 하얗고, 쫄깃한 맛을 내요.	떡
	나는 생선 냄새가 나고, 탱글탱글해요.	어묵
	나는 빨갛고 되직해요.	고추장
	나는 쿰쿰한 냄새가 나고 짭잘해요.	간장
	나는 끈적하고 노란색이에요.	꿀

◎ 숨은 그림 찾기 정답

참고 자료

참고 문헌
한국음식의 맛과 멋(2018), 강경심외 2인, 창지사

◎ 한국 전통음식의 맛 내기 '양념'

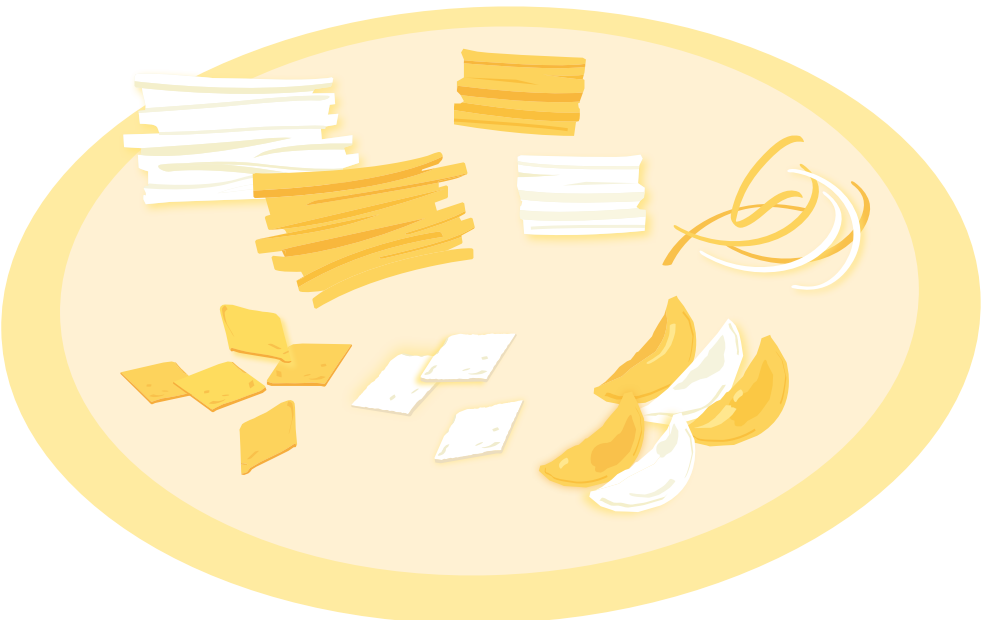
· 양념은 음식의 맛을 돕기 위해 쓰이는 재료
· 음식을 만들 때 재료의 좋은 향과 맛은 더 좋게 하고, 좋지 않은 맛은 덜 느끼게 하기 위해 사용

단맛	조청, 물엿, 꿀 등
짠맛	간장, 소금, 된장, 고추장, 액젓 등
신맛	전통식초 등
매운맛	고춧가루, 후춧가루, 겨자 등
감칠맛	표고버섯가루, 다시마 가루 등
향	깨소금, 참기름, 들기름 등

◎ 한국음식의 멋 내기 '고명'

· 고명은 음식을 아름답게 꾸며서 먹고 싶은 마음이 생기도록 하는 것
· 맛보다 모양과 색을 장식하는 재료로 사용
· 아름답게 꾸며 식욕을 돋우려는 목적으로, 음식 위에 뿌리거나 얹는 식품

예시 달걀을 이용한 고명



재미있는 이야기 맛의 다양한 조합

◎ 음식의 맛은 아래와 같이 다양한 감각기관과 환경, 문화, 감정 등이 종합적으로 작용하여 느껴지게 된다.

음식의 맛을 느끼는 종합 요소

기본맛 단맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛, 감칠맛 ⊕ 매운맛, 떫은맛

⊕

풍미 두께감, 풍부함, 향미

⊕

조직감, 온도, 색, 윤기, 모양, 소리

⊕

환경(공기, 습도), 습관, 사회적 상황, 문화, 개인적 조건(건강, 감정)

◎ 맛의 상호작용

참고 문헌 | 조리원리(2018), 강경심외 4인, 창지사

상호작용	현상	맛의 상호작용 예
맛의 상승	같은 종류의 맛을 가진 성분이 혼합되어 원래 맛이 더 강해지는 현상	· 다시마와 멸치 첨가 감칠맛 증가(복합조미료) · 설탕에 사카린 첨가 단맛 증가(분말주스)
맛의 소실(맛의 상쇄)	2가지 맛 성분이 혼합될 때 각각의 고유의 맛이 약하게 느껴지는 현상	· 단맛과 신맛의 혼합(청량음료) · 짠맛과 신맛의 혼합(김치) · 짠맛과 감칠맛의 혼합(간장, 된장) · 쓴맛에 설탕 혼합 쓴맛 감소(커피)
맛의 대비	한 가지 맛 성분이 다른 맛 성분과 혼합되면 주된 맛 성분이 더 강해지는 현상	· 단팥죽에 소량의 소금 첨가 단맛 증가 · 짠맛에 소량의 유기산 첨가 짠맛 증가 · 감칠맛에 소량의 소금 첨가 감칠맛 증가
맛의 변조	한 가지 맛 성분을 맛본 직후 다른 맛을 보면 정상적인 맛을 느낄 수 없는 현상	· 쓴 약을 먹고 물을 먹으면 물이 달게 느껴짐 · 오징어를 먹은 후 물을 마시면 쓰게 느껴짐 · 설탕을 맛본 후 물을 마시면 시거나 쓰게 느껴짐 · 신 귤을 먹은 후 사과를 먹으면 달게 느껴짐
맛의 순응	특정한 맛 성분을 장시간 맛볼 때 미각이 차츰 약해져서 역치가 상승하고 감수성이 점차 약해지는 현상	· 같은 맛을 반복적으로 접할 때 미각신경의 피로에 기인하여 발생 · 한 종류의 맛에 순응하면 다른 종류의 맛에는 더 예민해짐

② 미식의 즐거움

학생용 교재 페이지 | 65~70쪽

차시 안내

본 차시는 하루 동안 먹은 음식을 적어보고 그중 어디에서 누구와 먹었던 음식을 가장 맛있었던 음식이라고 생각하는지 이야기해보면서 내가 좋아하는 음식의 특징을 생각하고 직접 음식을 만드는 과정과 내가 만든 음식을 오감으로 표현하는 과정을 통해 음식의 맛을 즐기고 궁극적으로 미식의 즐거움을 나누고 실천할 수 있도록 구성하였다.

학습목표

음식을 만들고 먹는 과정에서 오감을 활용하여 즐기는 방법을 알고 주위 사람들과 나눌 수 있다.

공부할 내용

1. 다양한 감각에 집중하며 음식 만들기
2. 역할을 나누어 감자샐러드 샌드위치 만들기
3. 내가 만든 음식의 맛을 오감으로 표현하기
4. 미식의 즐거움을 친구들과 나누기

교수학습자료

생각열기	교재
새싹활동	모닝빵, 삶은 감자, 삶은 달걀, 다진 채소, 마요네즈, 설탕, 소금, 후추, 믹싱 볼, 숟가락(대, 소), 지퍼백, 접시
잎새활동	색연필
열매활동	색연필
정리 · 재미있는 이야기	수료증

교육 영상 3-2 / 미식의 즐거움

출처 바른식생활
링크 https://youtu.be/S6pPXFbgo0E

지도 시 유의사항

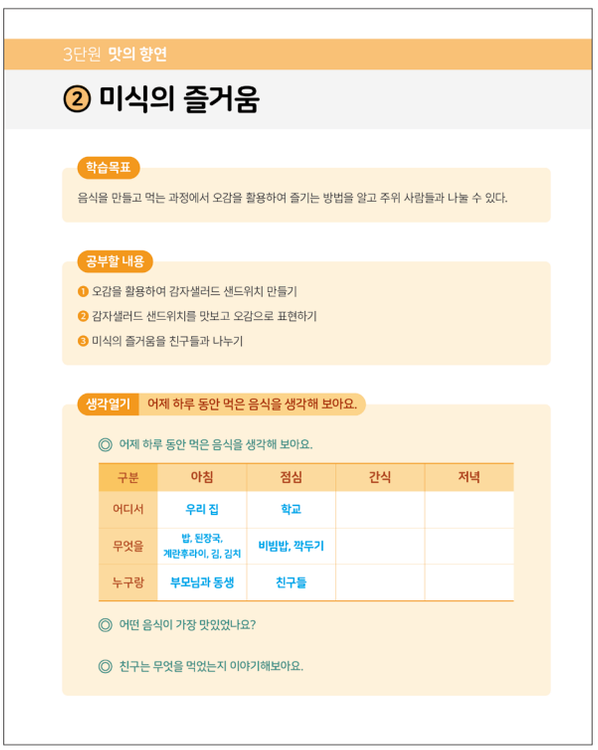
- 음식을 만드는 과정에서 나는 냄새와 소리, 재료 질감의 변화 등 다양한 감각에 집중할 수 있도록 지도한다.
- 역할을 나누어 음식을 만드는 과정을 통해 책임감을 갖도록 지도한다.
- 내가 만든 음식의 맛을 적극적으로 표현할 수 있도록 자유로운 분위기를 만든다.
- 양념을 사용할 때 표준 계량단위의 개념을 알 수 있도록 사전에 지도함으로써 학생이 생각하는 맛을 적절히 표현할 수 있도록 한다.

학습전개

생각열기	새싹활동	잎새활동	열매활동	정리하기
어제 하루 동안 먹은 음식 생각하기	감자샐러드 샌드위치 만들기	감자샐러드 샌드위치 맛보기	미식의 즐거움 그림일기로 표현하기	미식의 즐거움 실천하기

생각열기 어제 하루 동안 먹은 음식 생각해 보아요

교수학습자료 교재


3단원 맛의 향연

② 미식의 즐거움

학습목표

음식을 만들고 먹는 과정에서 오감을 활용하여 즐기는 방법을 알고 주위 사람들과 나눌 수 있다.

공부할 내용

1. 오감을 활용하여 감자샐러드 샌드위치 만들기
2. 감자샐러드 샌드위치를 맛보고 오감으로 표현하기
3. 미식의 즐거움을 친구들과 나누기

생각열기 어제 하루 동안 먹은 음식을 생각해 보아요.

◎ 어제 하루 동안 먹은 음식을 생각해 보아요.

구분	아침	점심	간식	저녁
어디서	우리 집	학교		
무엇을	밥, 된장국, 계란후라이, 김, 김치	비빔밥, 깍두기		
누구랑	부모님과 동생	친구들		

◎ 어떤 음식이 가장 맛있었나요?

◎ 친구는 무엇을 먹었는지 이야기해보아요.

- 어제 하루 동안 먹은 음식을 떠올려 보고 작성한다.

구분	아침	점심	간식	저녁
어디서	우리 집	학교		
무엇을	밥, 된장국, 계란후라이, 김, 김치	비빔밥, 깍두기		
누구랑	부모님과 동생	친구들		

- 위의 표에 적은 음식 중 가장 맛있었던 음식을 이야기한다.

예시답안 · 우리 집에서 가족과 먹은 된장국이 가장 맛있었어.
· 학교 급식에서 친구와 먹은 비빔밥이 가장 맛있었어.

- 친구가 작성한 내용과 내가 작성한 내용을 비교한다.

예시답안 · 난 우리 집에서 가족과 먹은 된장국이 가장 맛있었는데 너도 집에서 먹은 밥이 가장 맛있었네.
· 난 학교 급식에서 친구와 먹은 비빔밥이 가장 맛있었는데 넌 편의점에서 먹은 도시락이 가장 맛있었구나.

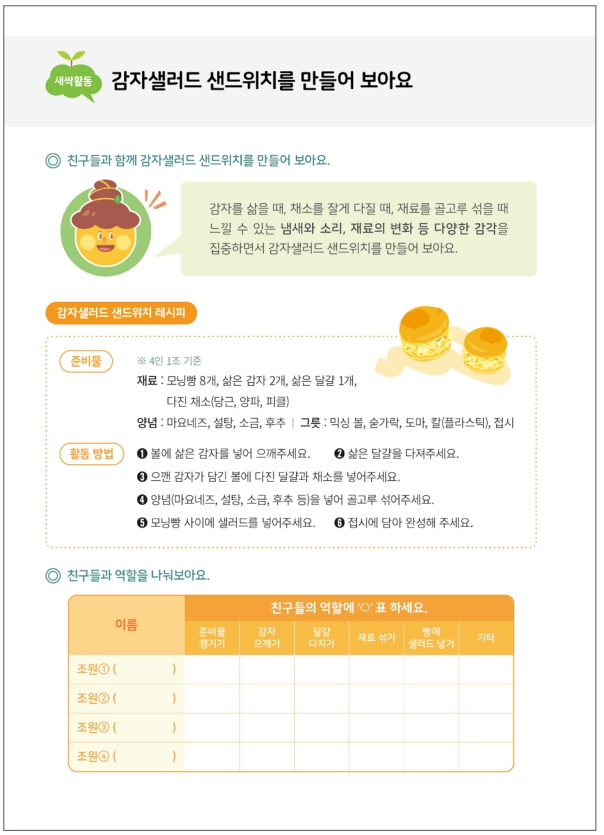
! 지도 시 유의사항

어디서 : 식사 장소를 쓴다. (우리 집, 친구 집, 학교 급식, 식당, 편의점, 길거리 등)
무엇을 : 음식 이름을 쓴다. | **누구랑** : 함께 음식을 먹은 사람을 쓴다. (친구, 엄마, 아빠, 동생, 할머니 등)
간 식 : 하루 동안 먹은 간식을 모두 쓴다. (칸이 부족하면 간식 칸을 세로로 나누어 쓴다.)

새싹활동 감자샐러드 샌드위치를 만들어 보아요

교수학습자료 모닝빵, 삶은 감자, 삶은 달걀, 다진 채소, 마요네즈, 설탕, 소금, 후추, 믹싱 볼, 숟가락(대, 소), 지퍼백, 접시

활동 목표 감자샐러드를 만드는 과정에서 느낄 수 있는 냄새, 소리, 재료의 변화 등 다양한 감각에 집중해서 감자샐러드 샌드위치를 만들 수 있다.



① 감자샐러드 샌드위치 재료를 준비한다.

※ 준비물(4인 1조 기준)을 확인한다.

재료 : 모닝빵 8개, 삶은 감자 2개, 삶은 달걀 1개, 다진 채소 (당근, 양파, 피클)

양념 : 마요네즈, 설탕, 소금, 후추

그릇 : 믹싱 볼, 숟가락(대, 소), 지퍼백, 접시

② 친구들과 역할 나누기

- 준비물 챙기기, 감자 으깨기, 달걀 다지기, 재료 섞기, 빵에 샐러드 넣기 등 역할을 나누어 만든다.

③ 감자샐러드 샌드위치 만들기

(1) 볼에 삶은 감자를 넣어 숟가락을 사용하여 으깬다.

(2) 삶은 달걀을 지퍼백에 넣어 으깬다.

(3) 으깬 감자가 담긴 볼에 으깬 달걀과 채소를 넣어 숟가락으로 잘 섞는다.

(4) '3'에 양념재료(마요네즈, 설탕, 소금, 후추)를 넣어 숟가락으로 골고루 섞는다.

(5) 가로로 반을 자른 모닝빵 사이에 숟가락으로 감자샐러드를 소복하게 넣는다.

(6) 접시에 담아 완성한다.

! 지도 시 유의사항

- 역할 나누기를 통해 서로 협동하면서 음식 체험이 이루어질 수 있도록 한다.
- 양파는 다진 후 소금물에 담가 매운맛을 제거한 다음 사용하는 것이 좋다.
- 달걀을 칼로 자를 때 다칠 위험이 있으므로, 지퍼백 또는 위생장갑을 이용하여 으깬다.
- 수분이 많으면 샐러드가 질척해지고, 빵이 쉽게 눅눅해지므로 양파와 피클은 물기를 꼭 짜서 부슬부슬한 상태가 되도록 한다. (간단히 만들기 위해서는 양파와 피클은 넣지 않아도 된다.)
- 감자는 바로 삶은 따뜻한 것을 사용해야 잘 으깨어진다.
- 달걀은 삶은 후 식힌 것을 사용해야 단단해져서 다지기 편하다.
- 양념은 숟가락으로 양을 조절하여 원하는 맛을 표현할 수 있도록 하고, 1큰술은 1작은술을 3번 담은 양인 것을 설명하여 맛의 강도를 조절할 수 있도록 지도한다.

· 양념을 지나치게 많이 넣으면 맛의 강도가 높아질 수 있으므로 주의하도록 한다.

Tip **1 큰 술** : 큰 숟가락에 재료를 윗면이 편평할 정도로 담는다.

1작은술 : 작은 숟가락에 재료를 윗면이 편평할 정도로 담는다.

· 개인별 분량에 해당하는 빵에 각자 샐러드를 적당량 넣어 보도록 지도하는 것이 좋다.

· 모둠별로 으깬 감자와 으깬 달걀, 다진 채소를 잘 섞은 후 학생 개인별로 배분한 다음 자신의 샐러드에 각자 양념하도록 지도하는 것이 다음 활동에서 개인별 오감 표현을 작성하는 데 도움이 된다.

참고 자료

◎ 음식 만들기 체험을 위한 실천사항

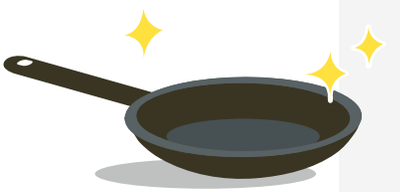
· 앞치마 착용하기

· 손을 깨끗이 씻고 위생장갑을 착용하기

· 침이 튈 수 있으니 말은 되도록 하지 않기

· 모르는 것이 있으면 손을 들고 조용히 질문하기

· 완성 후 모두 함께 즐겁게 맛을 보고 깨끗하게 뒷정리하기



◎ 표준 계량단위

· 표준 계량단위는 Ts, ts 등의 기호로 나타내며, 큰 술이나 작은 술은 한국조리에서 많이 사용하는 계량단위이다.

· 1Ts(table spoon, 테이블스푼) = 15g(15㎖)

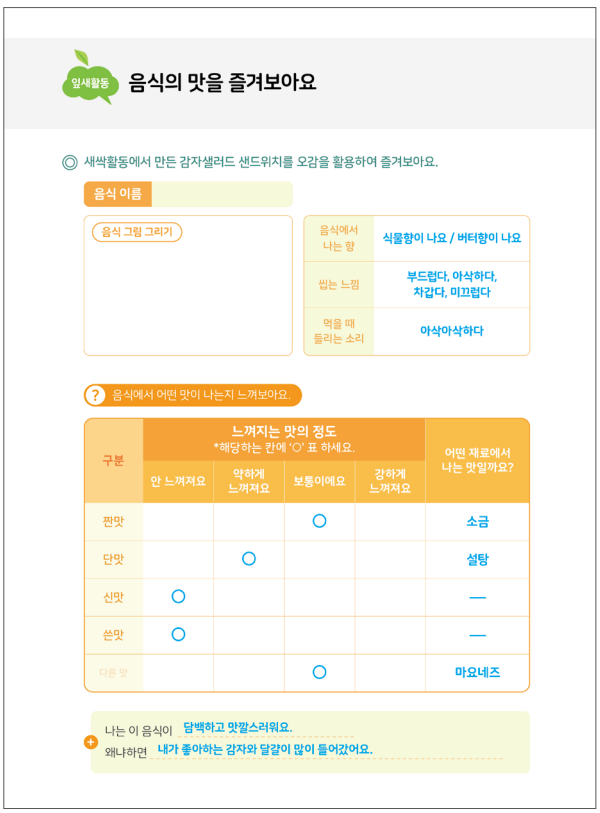
· 1Ts(table spoon, 티스푼) = 5g(5㎖) | · 1Ts = 3ts

참고 문헌 | 한국음식의 맛과 멋(2018). 강경심외 2인, 창지사.

잎새활동 음식의 맛을 즐겨보아요

교수학습자료 색연필

활동 목표 감자샐러드 샌드위치의 맛을 오감을 활용하여 표현할 수 있다.



① 감자샐러드 샌드위치의 향과 씹는 느낌, 소리 표현하기

- 시각을 활용하여 내가 만든 감자샐러드 샌드위치를 관찰하고 색연필로 그린다.
- 감자샐러드 샌드위치의 향과 씹는 느낌, 소리를 느끼고 표현한다.
  (1) 입에 넣은 후 입안 감각에 집중하며 맛보도록 한다.
  (2) 음식을 삼키면, 지속되는 감각에 대해 집중한다.
  (3) 향과 씹는 느낌, 소리를 적어보고 표현한다.

② 감자샐러드 샌드위치의 맛을 오감으로 표현하기

- 오감을 사용하여 감자샐러드 샌드위치의 맛을 느끼고 표현한다.
  (1) 입에 넣은 후 입안 감각에 집중하며 맛보도록 한다.
  (2) 음식을 삼키면, 지속되는 감각에 대해 집중한다.
  (3) 어떤 재료에서 나는 맛인지 생각해 보고 적어본다.

③ 감자샐러드 샌드위치의 전체적인 맛 표현하기

- 향과 씹는 느낌, 소리 등 오감으로 느낀 감자샐러드 샌드위치의 전체적인 맛을 표현한다.

! 지도 시 유의사항

1단원에서 배운 오감 표현 방법을 참고하여 적극적으로 표현하도록 지도한다.

참고 자료 오감표

감각	감각을 받아들이는 신체기관	기능	수용정보
미각	혀	맛보기	단맛, 쓴맛, 짠맛, 신맛
촉각	입, 치아	느끼기	촉각적 정보
입에서 느껴지는 후각	코	입 속을 통해 냄새 맡기	향 : 향의 강도, (기억의) 향수, 향의 근원
청각	귀	듣기, 귀 기울이기	소리

열매활동 미식의 즐거움을 친구들과 나눠보아요

교수학습자료 색연필

활동목표 음식 만들기와 맛 표현하기 활동을 그림일기로 표현할 수 있다.

① 음식 만들기와 맛 표현하기 활동을 그림으로 표현하기

준비물 | 색연필

- 음식을 만들 때, 오감으로 맛을 탐색할 때 등 이번 활동을 통해 미식의 즐거움을 느낄 수 있는 상황을 그림일기로 표현한다.
- 미식 활동이 주는 즐거움을 대표할 수 있는 이미지와 색깔 표현하기

② 그림을 일기로 쓰기

- 그림이 담고 있는 내용을 일기로 쓴다.

③ 친구들과 느낀 점 이야기하기

- 음식 만들기와 맛 표현하기 활동을 통해 느끼게 된 미식의 즐거움을 친구들과 이야기하기

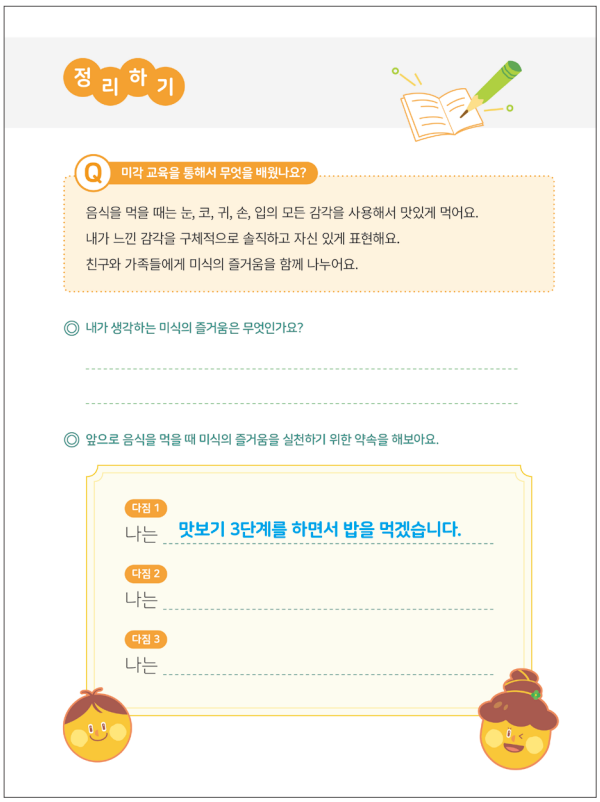
! 지도 시 유의사항

· 음식 만들기 활동과 맛 표현하기 활동을 전체적으로 아우를 수 있는 미식의 즐거움을 생각하면서 떠오르는 이미지와 색감을 그리도록 지도한다.

· 그림이 담고 있는 내용을 일기로 적도록 지도한다.

3 - ② 미식의 즐거움

정리하기



① 내가 생각하는 미식의 즐거움 이야기하기

- 미각 교육을 통해 배운 내용을 생각하면서 음식을 먹을 때 느끼는 미식의 즐거움을 이야기한다.

② 미식의 즐거움 실천 약속하기

- 음식을 먹을 때 미각의 즐거움을 실천하기 위한 약속을 세 가지 작성한다.

예시

나는 맛보기 3단계를 하면서 밥을 먹겠습니다.
나는 미각교육을 적극적으로 실천해요.
나는 가족들과 함께 미각교육을 실천해요.
나는 친구들과 맛보기 3단계를 실천해요.
나는 긍정적인 마음으로 맛보기 3단계를 실천해요.

- 자신이 적은 약속을 큰 소리로 따라 읽는다.

③ 미각교육 수료증 나누어주기

- 미각교육을 마치고 수료증을 받는다.

! 지도 시 유의사항

- 미각교육에 대해 어떤 내용을 배웠는지 상기시키며 정리하는 시간을 갖는다.
- 음식을 먹으면서 느끼게 된 미각의 즐거움이 무엇이었는지 생각하고 이야기하도록 지도한다.
- 미식의 즐거움 실천은 스스로 지킬 수 있는 약속이 되도록 지도한다.
- 미각교육 수료증은 모두 큰 소리로 합창하며 읽고 다짐하는 시간이 되도록 지도한다.

학교 : _____

이름 : _____

미래세대 식습관 형성을 위한

미각교육

발행일 2021년 4월

발행인 농림축산식품부 장관

발행처 농림축산식품부 식생활소비급식진흥과
식생활교육국민네트워크

기획 및 편집 식생활교육국민네트워크

집필위원회 **집필위원**
강경심(공주대학교), 최정숙(농촌진흥청)
우태정(진해대야초등학교)

집필진
김혜림(내발산초등학교)
노미란(서울영문초등학교)

디자인 (주)비전웍스

- 본 교재는 농림축산식품부의 위탁과제로 식생활교육국민네트워크에서 개발하였으며, 저작권은 농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크에 있습니다.
- 본 교재는 환경을 위하여 코팅을 하지 않았습니다.

비매품/무료
73590
9 791197 450006
ISBN 979-11-974500-0-6