

학생용  
활동지

발간등록번호

11-1543000-003818-01



오  
고  
미  
로  
맛  
니  
는  
러  
스  
비  
블



발행일	2021년 12월
발행인	농림축산식품부
발행처	농림축산식품부 식생활소비진흥과 식생활교육지원센터
기획 및 편집	식생활교육국민네트워크
자문 및 감수	백남정, 하재숙
기획 & 디자인	(주) 디에잇컴퍼니

※ 이 책은 저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 무단복제를 금지합니다.  
이 책의 내용의 전부 또는 일부를 이용하려면 반드시 발행처의 서면동의를 받아야 합니다.



# 목차



## 제 1부 음식과 텃밭



- ① 음식을 왜 먹어야 할까요?
- ② 우리 몸과 음식은 어떻게 만날까요?
- ③ 음식은 어디에서 오는 걸까요?



## 제 2부 계절별 텃밭



### 봄·여름 텃밭

- ④ 여러가지 잎채소를 만나요 (주 작물 : 상추)
- ⑤ 익힌 음식이 더 맛나요 ① (주 작물 : 감자)
- ⑥ 색이 다른면 맛도 달라요 (주 작물 : 파프리카)
- ⑦ 제 때가 중요해요 ① (주 작물 : 토마토)
- ⑧ 열매채소를 먹어요 (주 작물 : 오이)
- ⑨ 같은 작물도 종류에 따라 맛이 달라요 (주 작물 : 옥수수)
- ⑩ 제 때가 중요해요 ② (주 작물 : 애플수박)

### 가을·겨울 텃밭

- ⑪ 텃밭에서 수수미를? (주 작물 : 수수미)
- ⑫ 향이 좋으면 맛도 좋아요 (주 작물 : 빵콩)
- ⑬ 뿌리를 먹어요 (주 작물 : 무)
- ⑭ 익힌 음식이 더 맛나요 ② (주 작물 : 시금치)
- ⑮ 같은 작물도 여러 가지 종류가 있어요 (주 작물 : 콩)



### 사계절 텃밭

- ⑯ 밥상의 주인 쌀 (주 작물 : 쌀)





# 음식과 텃밭

학생용  
활동지

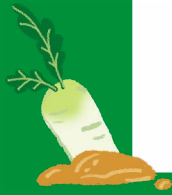
- 1-1 음식의 역할
- 1-2 내게 와 줘서 고마워!
- 2-1 음식을 만나는 5가지 방법
- 2-2 당근과 오감으로 만나기
- 3-1 씨앗 상상하기
- 3-2 씨앗의 성장모습
- 3-3 계절별 작물
- 3-4 나의 텃밭







# 1



## 음식과 텃밭

학생용 활동지



## 음식의 역할

스티커  
활동

1-1

- 1 우리는 음식을 왜 먹어야 할까요? 2 음식을 먹으면 내 몸에서는 어떤 일이 일어날까요?



몸이  
자라요




뼈가  
튼튼




힘이  
생겨요




몸의 온도를  
알맞게 해요



나쁜 물질을  
내보내요



병이 나지  
않게 해줘요

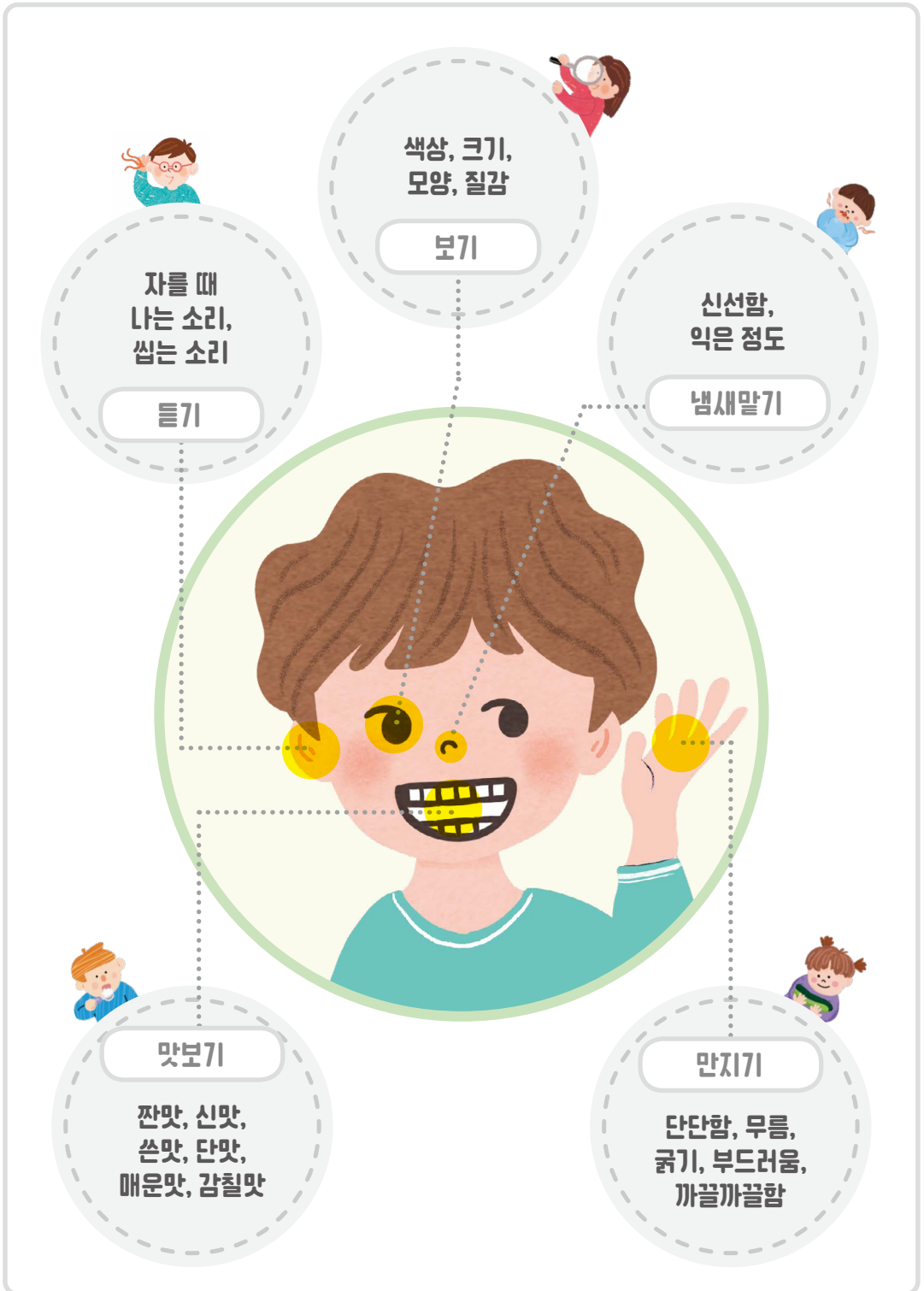


# 음식을 만나는 5가지 방법

스티커  
활동

2-1

음식을 만나는 다섯가지 감각 기관 스티커를 알맞게 붙여보세요.





# 당근과 오감으로 만나기

2-2

아래 보기에서 당근을 오감으로 맛본 내용을 찾아 적으세요. 아래 보기와 다르게 느꼈다면, 다르게 적을 수 있습니다.

감각		무엇을 알 수 있었나요?	
시각		색깔	
		모양	
촉각		눌렀을 때 느낌	
		쓰다듬었을 때 느낌	
후각		나는 냄새	
청각		부러질 때 소리	
		씹는 소리	



당근

오도독
주황색
거칠거칠하다

단단하다
위는 둥글,  
아래는 뾰족
풀냄새

흙냄새
달콤한 냄새
부드럽다

매끄럽다
울퉁불퉁
아삭아삭

초록색
동그라미



# 씨앗 상상하기

3-1

관찰한 씨앗이나 모종이 자라면 어떤 채소가 될지 상상해 그려보세요.

씨앗의 모습

미래의 모습



모종의 모습

미래의 모습

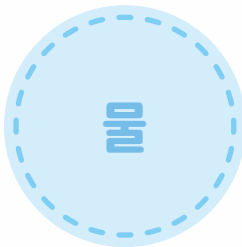
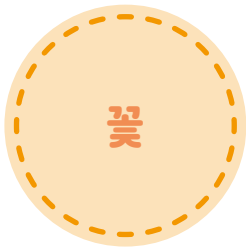


# 씨앗의 성장모습



3-2

토마토가 자라나는 순서대로 스티커를 붙여주세요.

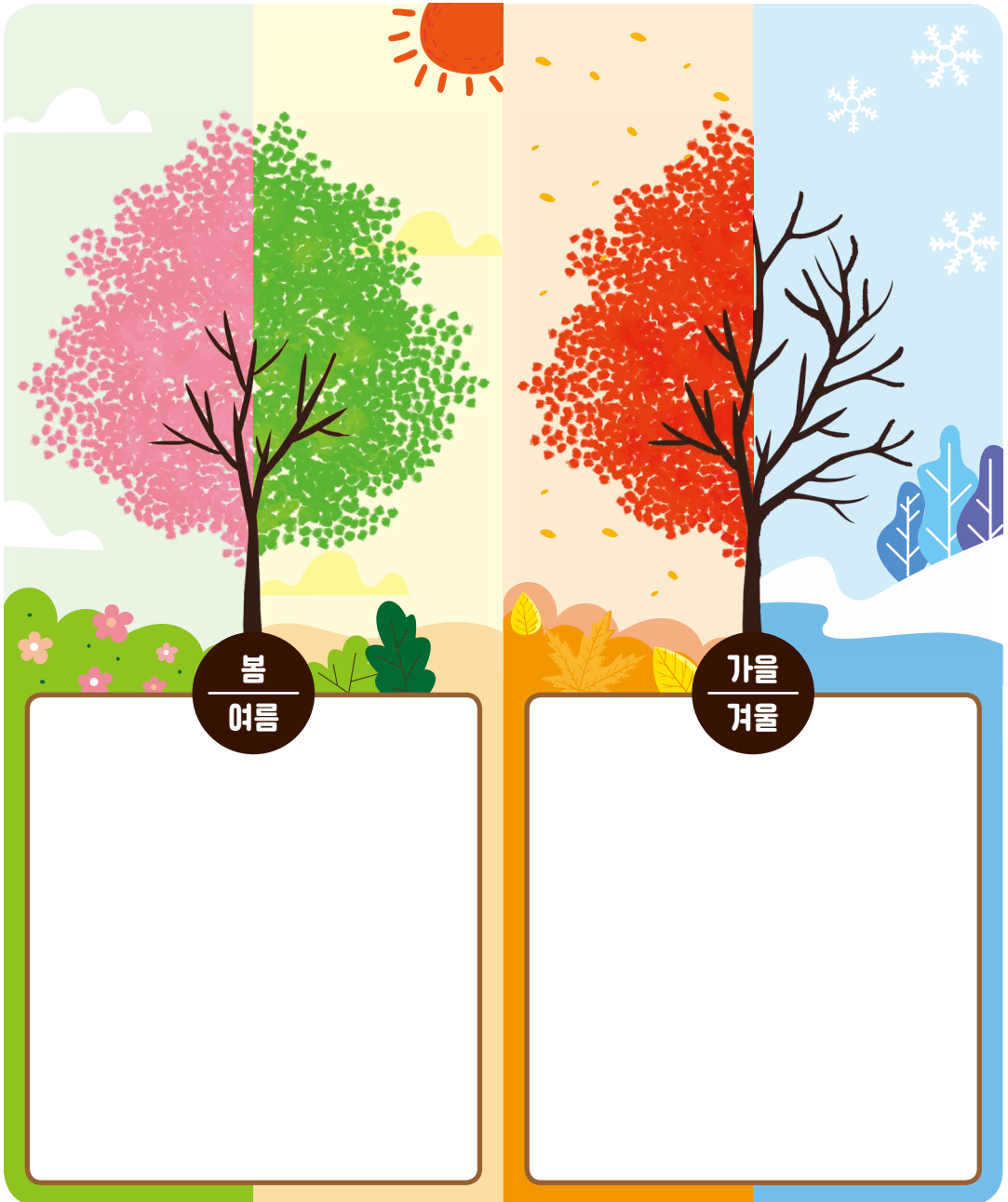


# 계절별 작물

3-3

장마가 오기전 봄/여름 그리고 장마 이후 가을/겨울 작물을 찾아 적어보세요.

수세미, 상추, 시금치, 감자, 무, 파프리카,  
땅콩, 토마토, 콩, 애플수박, 옥수수, 오이





# 나의 텃밭

3-4

나의 텃밭을 상상해 키우고 싶은 식물을 그려넣고,  
텃밭의 이름과 텃밭을 가꾸는 나의 다짐을 적어보세요.

나의 텃밭명 :

텃밭을 가꾸는  
나의 다짐





# 계절별 텃밭

학생용  
활동지

- 4-1 여러 가지 잎채소
- 4-2 가장 멋진 잎채소를 찾아라!
- 5-1 울퉁불퉁 감자
- 6-1 같은 파프리카, 다른 파프리카
- 7-1 빨갭게 잘 익은 토마토
- 7-2 비교해 볼까요?
- 8-1 겉과 속이 달라요
- 9-1 옥수수의 씨앗
- 9-2 내가 좋아하는 옥수수
- 10-1 다양한 과채모종
- 10-1 퉁퉁퉁 잘 익은 애플수박
- 11-1 수세미의 여러 모습
- 11-2 천연 수세미를 만들어 볼까요?
- 12-1 땅콩은 이렇게 자라요
- 12-2 같은 땅콩도 냄새가 달라요
- 13-1 뿌리를 먹는 채소
- 13-2 조리를 통해 달라지는 무
- 14-1 데쳐먹는 시금치
- 15-1 콩이 자라면 콩나물이 되어요
- 16-1 벼는 이렇게 자라요
- 16-2 벼씨의 껍질을 벗겨내면 현미과 백미가 되어요





# 2



## 계절별 텃밭

학생용 활동지



# 봄과 여름

## 봄과 여름에 만나볼 텃밭 작물

① 상추

② 감자

③ 토마토

④ 파프리카

⑤ 옥수수

⑥ 애플수박



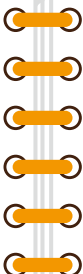


# 여러 가지 일채소

4-1

여기 여러가지 일채소의 씨앗이 있어요! 이 씨앗은 커서 어떤 일채소가 될까요?

나는 커서 어떤 **채소**가 될까요?



# 가장 멋진 잎채소를 찾아라!

4-2

오늘 만나본 잎채소를 오감으로 체험해보고 그려 넣어 볼까요?

가장 맛있어 보이는 잎채소는?



가장 냄새가 좋은 잎채소는?



찢어지는 소리가  
가장 작은  
잎채소는?



가장 보드라운  
잎채소는?



가장 쓴맛이 나는 잎채소는?



가장 단맛이 나는 잎채소는?



# 오감 일지



날짜

년

월

일

날씨



1 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.

2 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 2.

1 오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

 손으로 만졌을 때

 눈으로 봤을 때

 소리를 들었을 때

 입으로 먹었을 때

 냄새를 맡았을 때

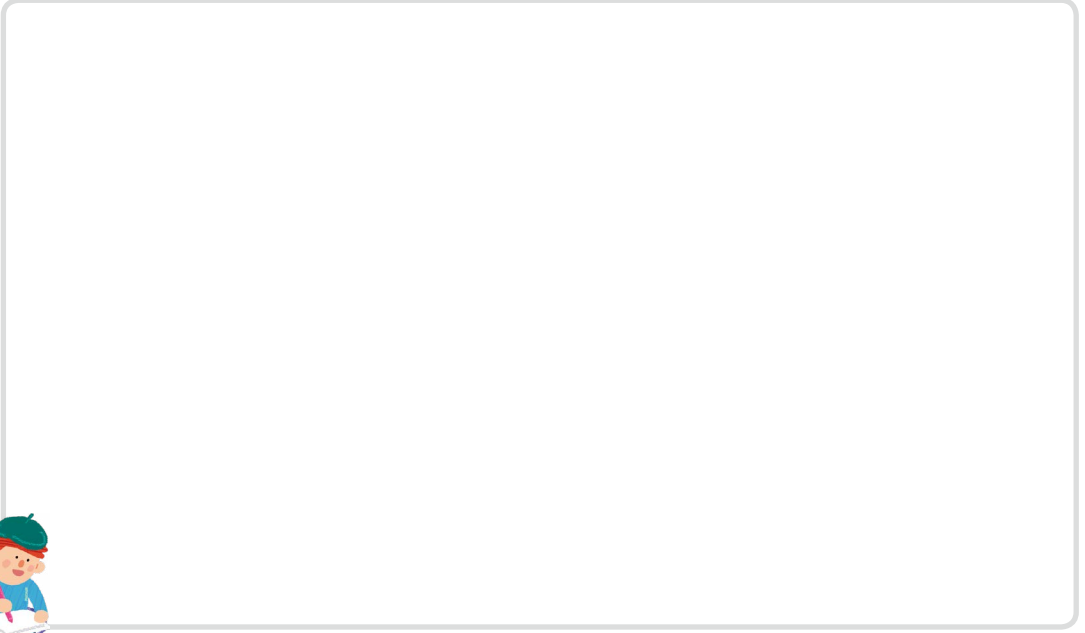
오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!

Blank large area for writing a summary expression.



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



Handwriting practice lines consisting of alternating blue and orange horizontal lines.

# 올통볼통 감자

5-1

생감자와 찐감자를 오감으로 경험해보고 연결해보세요.



생감자



찐감자

• 딱딱해요

• 물렁해요

• 자를 때 사각 소리가 나요

• 자를 때 소리가 안나요

• 흙 냄새가 나요

• 고소한 냄새가 나요

• 속이 하얘요

• 둥글둥글해요

• 부드러워요










# 오감 일지

날짜                      년                      월                      일                      날씨


   

**1**  오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?


**2**  오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?



**1**  오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?


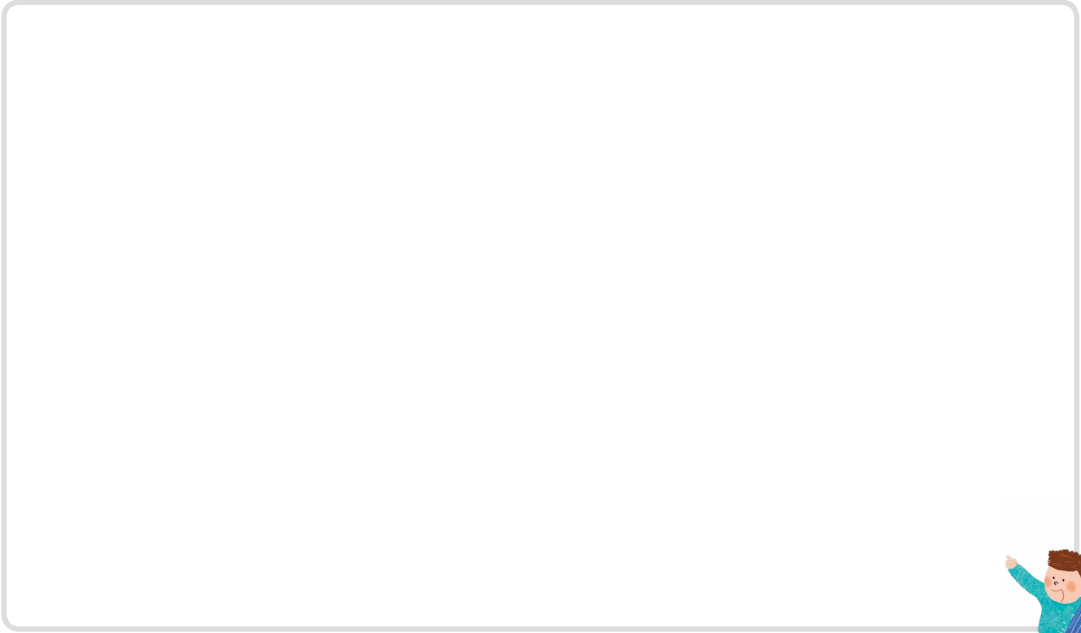
	손으로 만졌을 때
	눈으로 봤을 때
	소리를 들었을 때
	입으로 먹었을 때
	냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!



# 그림 일기

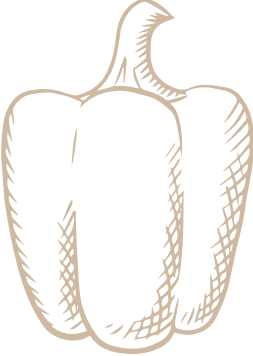
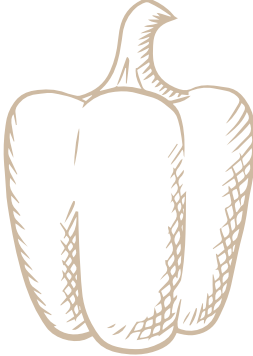
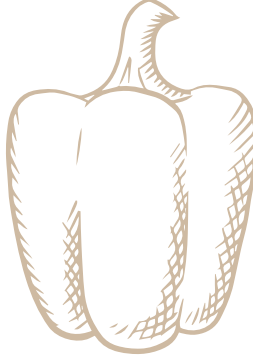
오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



# 같은 파프리카, 다른 파프리카

6-1

다양한 색의 파프리카의 색을 아래 그림에 색칠하고 파프리카의 맛을 오감으로 맛보고, 표현해보세요.

파프리카			
색깔			
향			
촉감			
맛			

1 가장 좋은 파프리카는 어떤 것인가요?

2 가장 좋은 이유는 무엇인가요?



# 오감 일지

날짜

년

월

일

날씨



1 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?



2 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?



1 오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?



손으로 만졌을 때



눈으로 봤을 때



소리를 들었을 때



입으로 먹었을 때



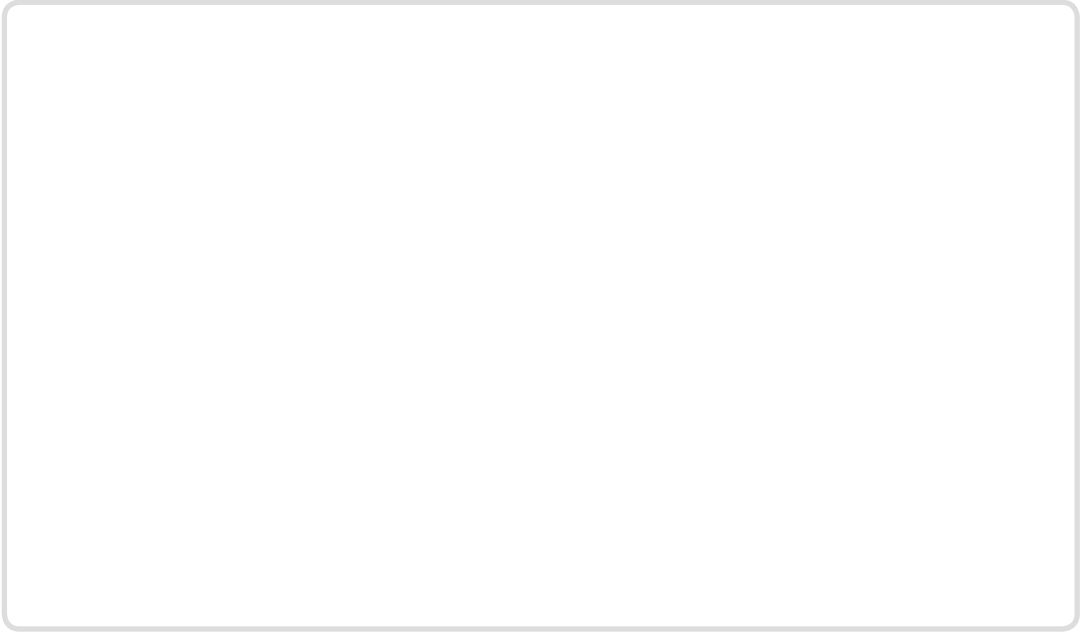
냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



Four sets of horizontal lines for writing, each set consisting of a blue top line and an orange bottom line.





# 빨갭게 잘 익은 토마토

스티커 활동

7-1


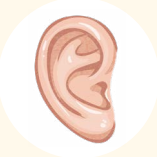



덜 익은 토마토와 잘 익은 토마토를 비교해 볼까요?  
들 중에 더 맛있어 보이는 토마토에 스티커를 붙여주세요.

<p><b>토마토</b></p>	<p>스티커</p>  <p><b>덜 익은 토마토</b></p>	<p>스티커</p>  <p><b>잘 익은 토마토</b></p>
		
		
		
		
		



# 비교해 볼까요?

비슷하면서도 서로 다른 텃밭 채소를 비교해 볼까요?

텃밭 채소		
		
		
		
		
		



# 오감 일지

날짜

년

월

일

날씨



오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.



오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 2.



오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?



손으로 만졌을 때



눈으로 봤을 때



소리를 들었을 때



입으로 먹었을 때



냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!

Large blank rounded rectangular box for expressing feelings about the vegetable.



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for drawing. It occupies the upper half of the page.A series of horizontal lines for writing, alternating between blue and orange colors. There are ten lines in total, starting with a blue line at the top and ending with a blue line at the bottom.

# 겉과 속이 달라요

8-1

열매채소의 겉과 속을 비교해 그려보고, 모양을 표현해보세요.

열매 채소	겉 모습	속 모습
 <p>오이</p>	<p>까칠까칠하고 길다</p>	
 <p>가지</p>		
 <p>애호박</p>		





# 오감 일지

날짜                      년                      월                      일                      날씨

**1** 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

[Blank rounded rectangular box for answer]

**2** 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

[Blank rounded rectangular box for answer]

**1** 오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

 손으로 만졌을 때

 눈으로 봤을 때

 소리를 들었을 때

 입으로 먹었을 때

 냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!

[Large blank area for overall expression]



# 그림 일기



오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for drawing or illustrating the day's activities.A series of horizontal lines for writing, alternating between blue and orange colors. There are ten lines in total, starting with a blue line at the top and ending with a blue line at the bottom.

# 옥수수의 씨앗

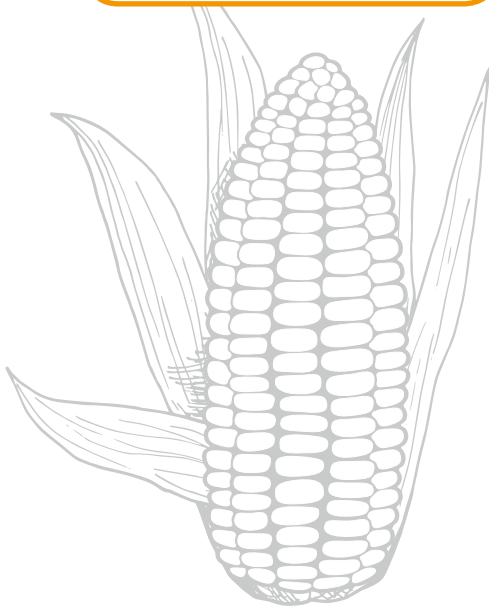
9-1

여러가지 옥수수 씨앗을 관찰하여 그리고,  
어떤 색깔의 옥수수가 될지 상상하여 색칠해보세요.

씨앗의 모습



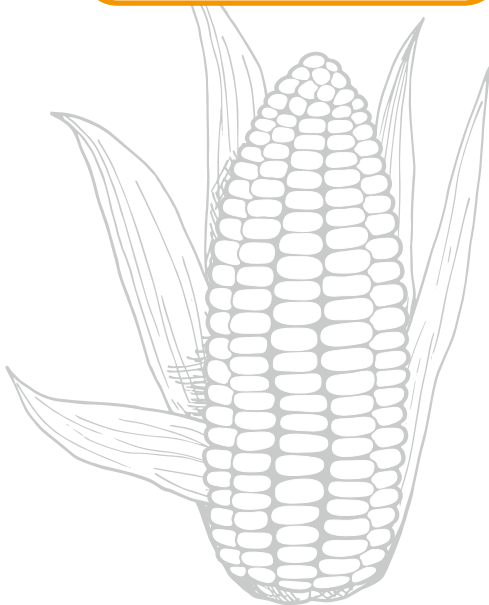
성장한 옥수수의 모습



씨앗의 모습



성장한 옥수수의 모습



# 내가 좋아하는 옥수수

9-2

여러가지 옥수수를 관찰하고  
내가 좋아하는 옥수수를 친구에게 소개해보세요.

내가 좋아하는 옥수수 :

---



내가 좋아하는 옥수수는요!



옥수수보다

---



옥수수보다

---



옥수수보다

---



옥수수보다

---



옥수수보다


---




# 오감 일지

날짜                      년                      월                      일                      날씨

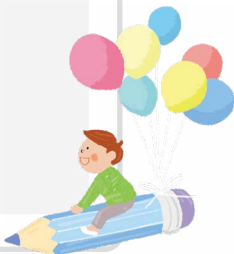
**1**  오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

**2**  오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

**1**  오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

	손으로 만졌을 때
	눈으로 봤을 때
	소리를 들었을 때
	입으로 먹었을 때
	냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for drawing or painting.

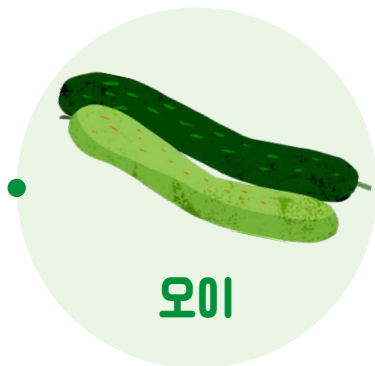
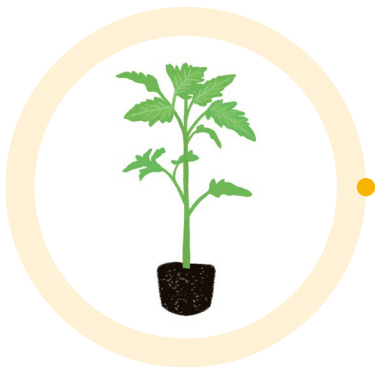
A series of horizontal lines for writing, alternating between blue and orange colors. There are ten lines in total, starting with a blue line at the top and ending with a blue line at the bottom.



# 다양한 과채모종

10-1

모종이 자라 수확할 수 있는 과일과 채소를 상상해 연결해보세요



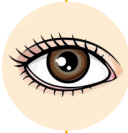
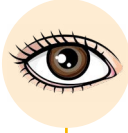
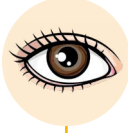
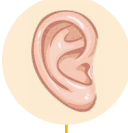



# 통통통 잘 익은 애플수박



10-2

덜 익은 애플수박과 잘 익은 애플수박을 비교해 볼까요?  
둘 중에 더 맛있어 보이는 수박에 스티커를 붙여주세요.

애플수박	 스티커 덜 익은 애플수박	 스티커 잘 익은 애플수박
꼭지의 모양		
껍질의 줄무늬		
배꼽의 모양		
두드렸을 때 소리		
손에 느껴지는 진동		



# 오감 일지

날짜	년	월	일	날씨				
----	---	---	---	----	--	--	--	--

**1** 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

**2** 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

**1** 오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

	손으로 만졌을 때	<b>오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!</b>
	눈으로 봤을 때	
	소리를 들었을 때	
	입으로 먹었을 때	
	냄새를 맡았을 때	



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 가을과 겨울

가을과 겨울에 만나볼 텃밭 작물

① 수세미

② 방풍

③ 무

④ 시금치

⑤ 콩





## 수세미의 여러 모습

11-1

조금 전 따온 수세미와 말린 수세미를 비교해 볼까요?

<p>수세미</p>		
<p>겉 모양</p> 		
<p>속 모양</p> 		
<p>촉감</p> 		
<p>흔들어 본 소리</p> 		

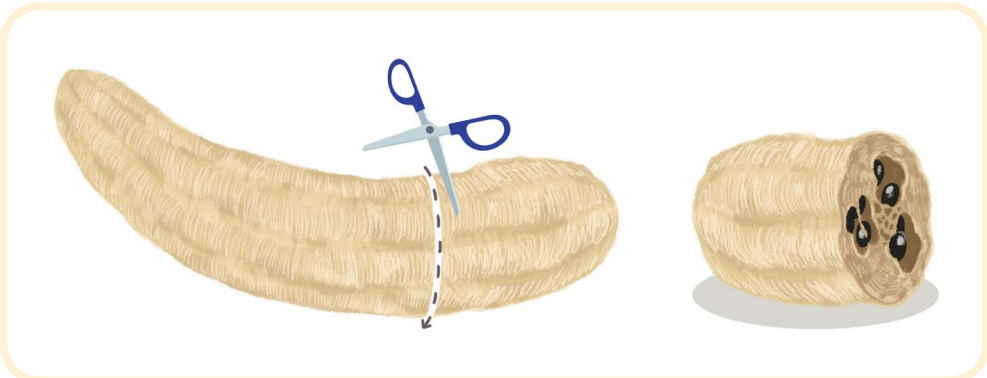
# 천연 수세미를 만들어 볼까요?

천연 수세미를 만들어 볼까요?

- ① 잘 마른 수세미의 껍질을 벗깁니다.



- ② 기다란 수세미를 적당한 사이즈로 자릅니다.



- ③ 수세미 안에 남아있던 씨를 제거하고 사용하기 좋도록 납작하게 잘라 냅니다.









# 오감 일지


날짜                      년                      월                      일      날씨                        

**1**  오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

**2**  오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?



**1**  오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

	손으로 만졌을 때
	눈으로 봤을 때
	소리를 들었을 때
	입으로 먹었을 때
	냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!



# 그림 일기



오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 땅콩은 이렇게 자라요



12-1

땅콩이 자라는 순서대로 순서를 매겨보세요.



씨앗 발아



씨방에 열매가 맺힘



새순의 성장



꽃이 림



씨앗



꽃에서 난 씨방이 땅속으로 자람

# 같은 방콧도 냄새가 달라요

12-2

세 가지 방콧도의 냄새를 비교해보고 냄새를 표현해 보세요.

후각 표현 <보기>

고소하다 상큼하다 비리다 누리다 꼬릿하다 달콤하다

날 방콧

볶은 방콧

찐 방콧





# 오감 일지

날짜

년

월

일

날씨



오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.



오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 2.



1 오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?



손으로 만졌을 때



눈으로 봤을 때



소리를 들었을 때



입으로 먹었을 때



냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!

Large blank rounded rectangular box for writing a one-sentence description of the vegetable.



# 그림 일기



오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

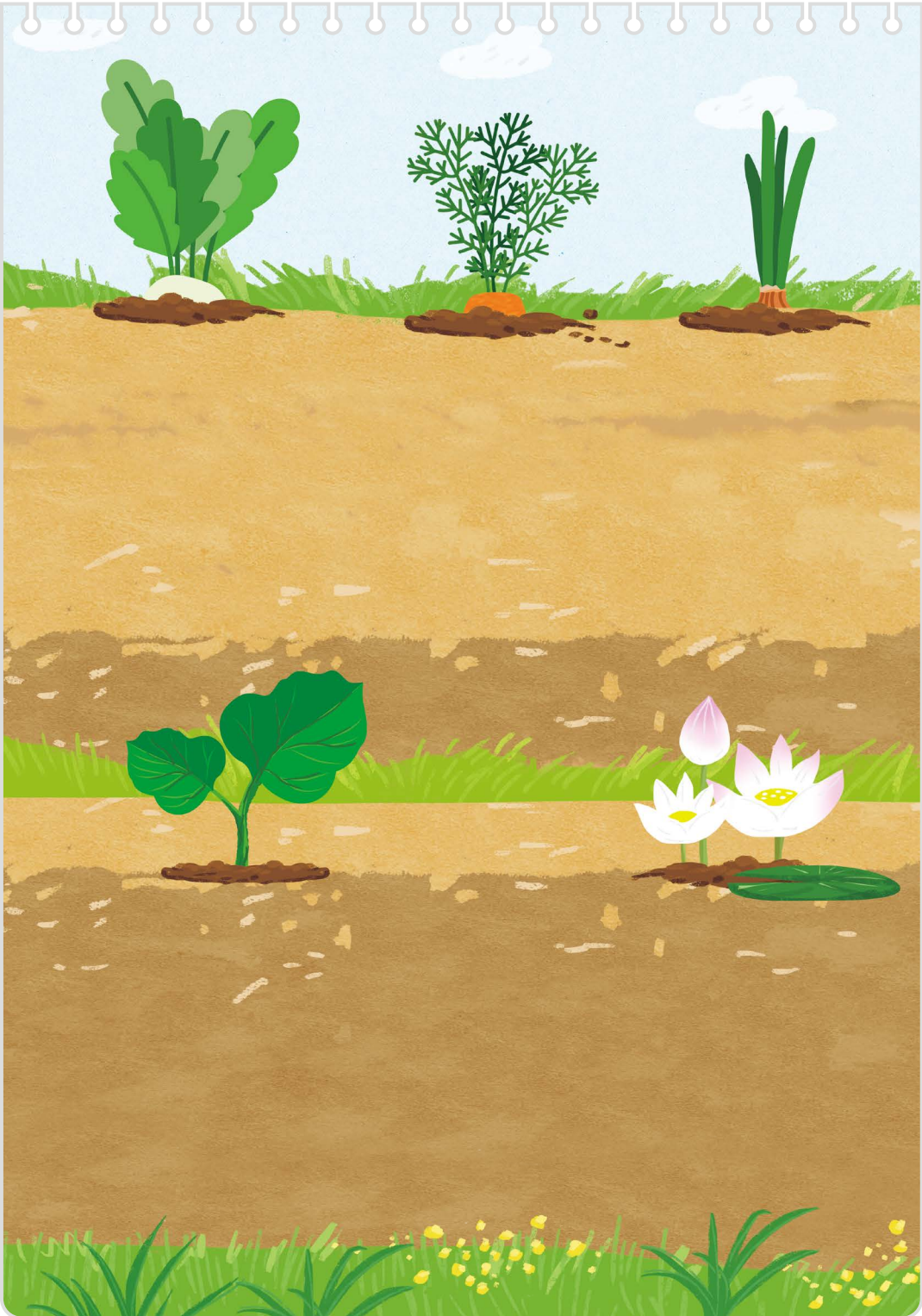
---



# 뿌리를 먹는 채소

13-1

뿌리를 먹는 다양한 채소를 상상해 그려보세요.


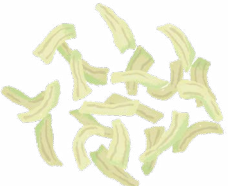
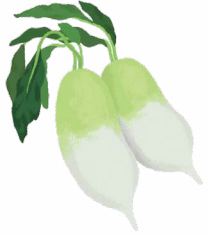







## 조리를 통해 달라지는 무

13-2

다양한 무를 오감으로 맛보고, 표현해보세요.



무	 생무	 말린무	 절인무
			
			
			
			
			





# 오감 일지

날짜

년

월

일

날씨



오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.



오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 2.



오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?



손으로 만졌을 때



눈으로 봤을 때



소리를 들었을 때



입으로 먹었을 때



냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!

Large blank rounded rectangular box for writing a one-sentence description of the vegetable.



# 그림 일기



오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 데쳐먹는 시금치

14-1

시금치를 익히면 어떻게 변화 되었는지 표현해보세요.



날 시금치



데친 시금치

눈으로 봤을 때



귀로  
들어보았을 때



손으로  
만져봤을 때



코로 냄새  
맡았을 때



입으로  
맛보았을 때








# 오감 일지






날짜                      년                      월                      일                      날씨

**1**  오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

**2**  오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

**1**  오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

	손으로 만졌을 때
	눈으로 봤을 때
	소리를 들었을 때
	입으로 먹었을 때
	냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



A series of horizontal lines for writing, alternating between blue and orange lines. The lines are spaced evenly down the page.

# 콩이 자라면 콩나물이 되어요

다양한 콩에 따라 어떤 콩나물로 자랄지 상상해 그려보세요

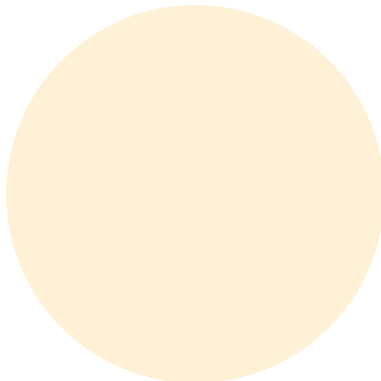
콩



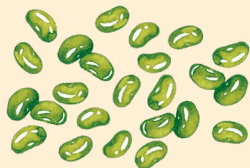
대두



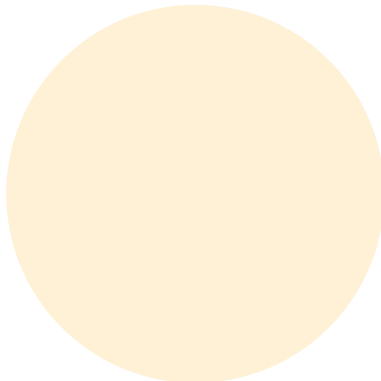
콩나물



서리태



녹두



오늘의  
Tip!

녹두에 싹을 키워 먹는 나물은 숙주나물이라고 불러요



# 오감 일지

날짜

년

월

일

날씨



오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.



오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 2.



오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?



손으로 만졌을 때



눈으로 봤을 때



소리를 들었을 때



입으로 먹었을 때



냄새를 맡았을 때

오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!

Large blank rounded rectangular box for writing a one-sentence description of the vegetable.



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 사계절 텃밭

사계절을 거쳐  
만나볼 작물



쌀



# 벼는 이렇게 자라요



벼가 자라는 순서대로 스티커를 붙여보세요.



# 볍씨의 껍질을 벗겨내면 현미과 백미가 되요

16-2

현미와 백미 그리고 현미 빙투기와 백미 빙투기를 비교해봐요.



손으로 만졌을 때:

---

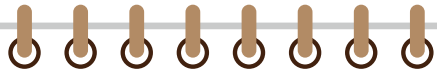
---

먹었을 때:

---

---

현미 빙투기



손으로 만졌을 때:

---

---

먹었을 때:

---

---

백미 빙투기





# 오감 일지

날짜	년	월	일	날씨				
----	---	---	---	----	--	--	--	--

**1** 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

**2** 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

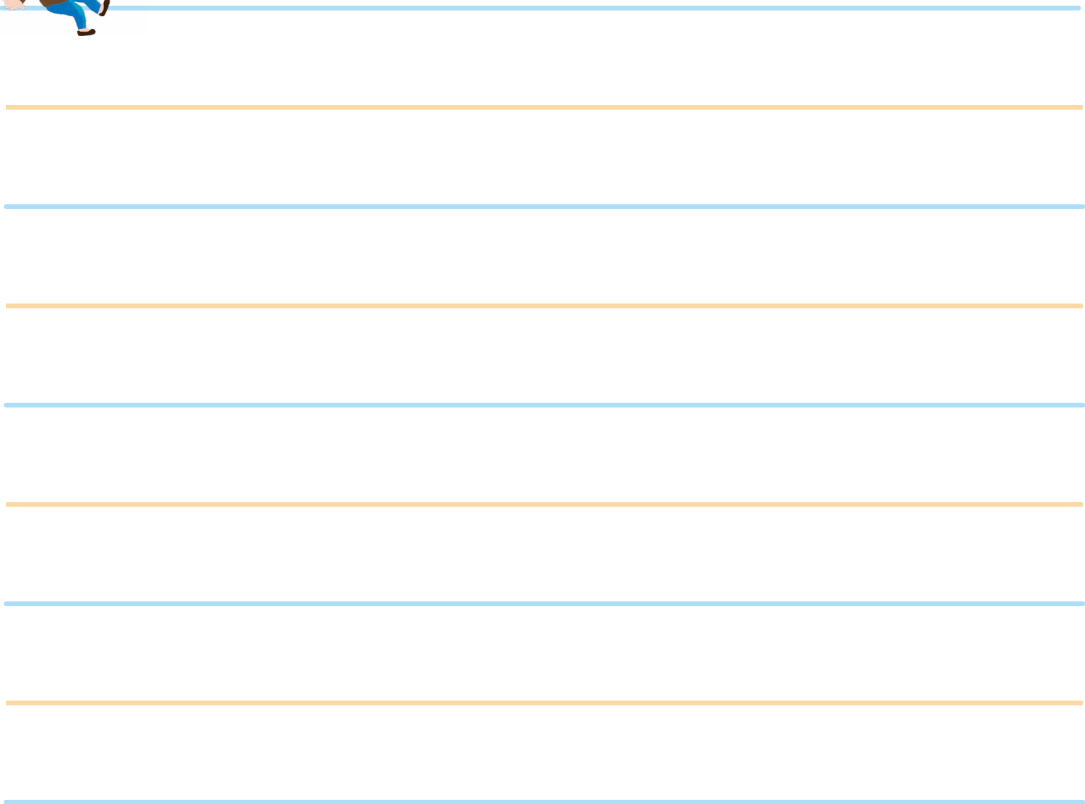
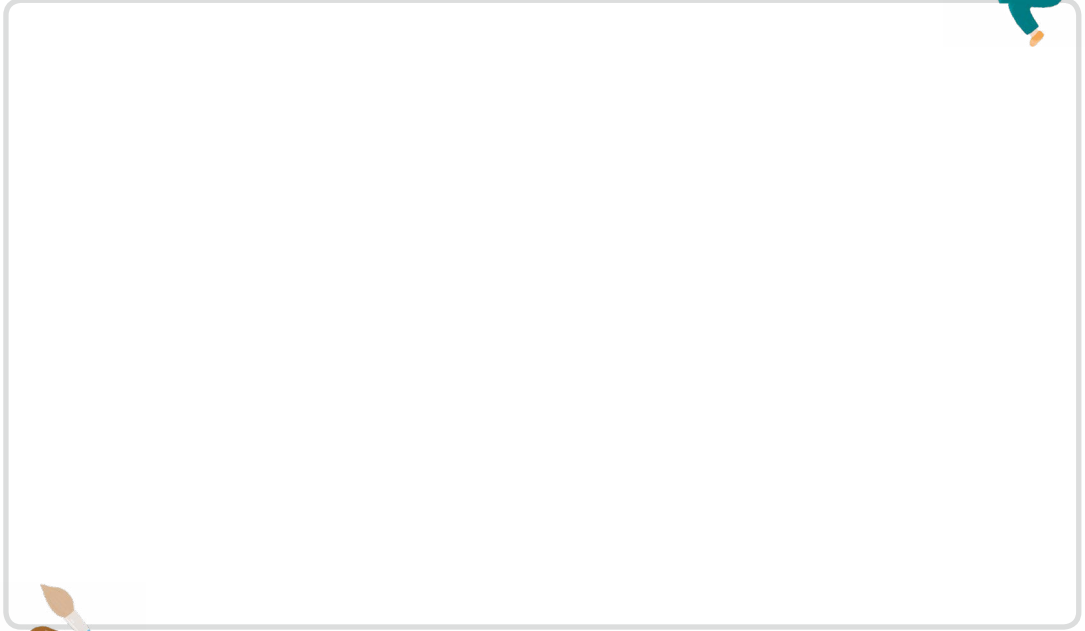
**1** 오늘 어떤 감각을 경험했나요? 어떤 느낌이었는지 표현해 볼까요?

	손으로 만졌을 때	<b>오늘 만난 텃밭작물을 한마디로 표현하면!</b>
	눈으로 봤을 때	
	소리를 들었을 때	
	입으로 먹었을 때	
	냄새를 맡았을 때	



# 그림 일기

오늘 활동 어땠나요? 그림일기로 남겨볼까요?

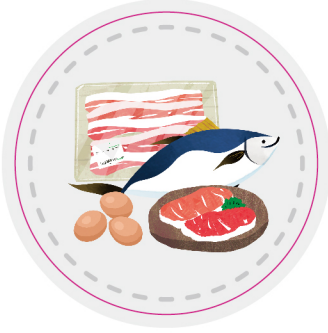




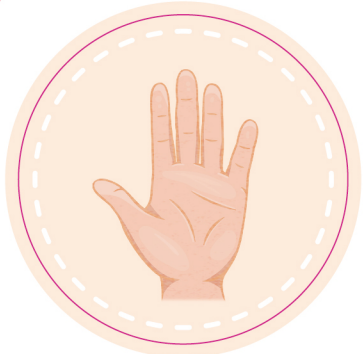
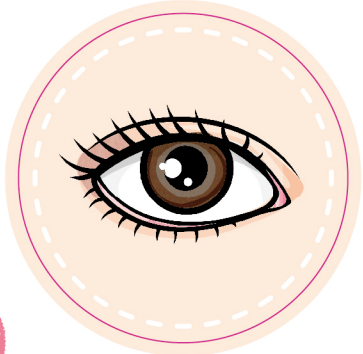




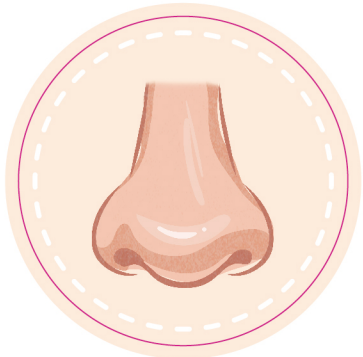
1-1 음식의 역할



2-1 음식을 만나는 5가지 방법



7-1 빨갛게 잘 익은 토마토

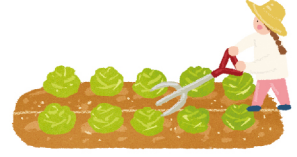




## 3-2 씨앗의 성장모습



## 10-2 퐁퐁퐁 잘 익은 애플수박



## 16-1 벼는 이렇게 자라요





오감으로  
맛있는 텃밭



# 오김으로 맛나는 텃밭

학생용 활동지

