

발간등록번호

11-1543000-003516-01

학생용

미래세대 식습관
형성을 위한

미각교육



1단원 맛의 원리

① 다섯 가지 감각(오감)	04
② 미각	11
③ 후각	17
④ 시각	23
⑤ 촉각 및 청각	28

2단원 맛의 조화

① 맛의 조화	34
② 맛의 표현	40
③ 맛의 변화	46
④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛	51

3단원 맛의 향연

① 맛의 조합	58
② 미식의 즐거움	65

1단원

맛의 원리

- ① 다섯 가지 감각(오감)
- ② 미각
- ③ 후각
- ④ 시각
- ⑤ 촉각 및 청각



① 다섯 가지 감각 오감

학습목표

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

공부할 내용

- ① 나의 다섯 가지 감각에 집중하기
- ② 맛보기 3단계 체험하기 : 먹기 전, 먹는 중, 먹은 후

생각열기 **음식을 먹을 때 우리 몸을 떠올려봐요.**

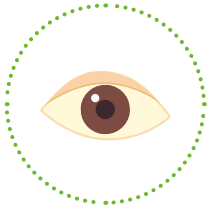
우리는 성장하고, 힘을 내기 위해서 음식을 먹어요.
이렇게 우리가 음식을 먹을 때 어떤 신체 부위를 사용하는지 동그라미 해보세요.





우리는 음식을 먹을 때 다섯 가지의 감각을 어떻게 사용할까요?

◎ 다섯 가지 감각(오감)을 알아보아요. 각 감각과 감각을 느끼기 위한 행동을 찾아
밑줄을 그어보아요.



맛보기

시각

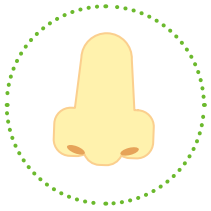
눈으로 느끼는 감각



냄새 맡기,
냄새로 구분하기

청각

귀로 듣는 감각



만지기, 느끼기, 누르기,
쓰다듬기, 들어보기

촉각

손으로 만졌을 때
느껴지는 감각



듣기,
귀 기울이기

후각

냄새로 느끼는 감각



보기, 관찰하기

미각

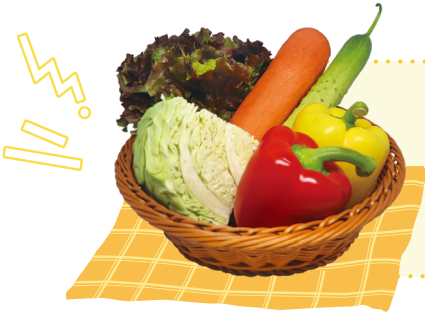
입으로 맛보는 감각



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?	
시각		색깔	
		모양	
		무늬	
촉각		눌렀을 때 느낌	
		쓰다듬었을 때 느낌	
후각		나는 냄새	
청각		만졌을 때 소리	

◎ 내가 알게 된 점을 친구들과 이야기 해보세요.

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





실제로 맛을 보아요

◎ 채소를 먹는 중에 무엇을 알 수 있었는지 오감표를 채워보아요.

입에 채소를 넣고 입안 감각에 집중하며 맛보기를 하도록 해요.



구분	감각		무엇을 알 수 있었나요?	
먹는 중	촉각		씹었을 때 느낌	
	후각		입 안의 향	
	청각		먹을 때 나는 소리	
	미각		느껴지는 맛	



친구들과 함께 이야기해보아요

◎ 앞세활동에서 친구들이 쓴 오감표를 비교해보아요.

오감을 활용해서 먹은 느낌은 어땠나요? 친구들은 어떤 느낌이 들었는지 함께 이야기해보아요.



친구 이름	감각		무엇을 알 수 있었나요?
	촉각		
	후각		
	청각		
	미각		
	촉각		
	후각		
	청각		
	미각		

정 리 하 기



Q 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.

◎ 음식을 맛보면서 활용했던 감각들에는 무엇이 있었나요?

◎ 다섯 가지 감각을 활용해 맛보고 싶은 음식에는 어떤 것들이 있나요?

◎ 다짐하기

나 (이름)는(은) 앞으로 음식을 먹을 때
오감을 활용한 맛보기 3단계를 거치면서
먹을 것을 다짐합니다.

년 월 일

감각끼리는 서로 친구다!

글자를 읽지 말고 글자의 색을 빠르게 말해보아요.

빨강	파랑	초록	노랑
노랑	초록	빨강	파랑
파랑	빨강	노랑	초록
초록	노랑	파랑	빨강

“

위의 색이 칠해진 글자를 읽어보아요.

글자와 색이 일치할 때는 아주 편하게 읽을 수 있어요.

그런데 글자와 색이 불일치하면 읽기가 쉽지 않아요.

이번에는 글자를 읽지 않고 글자의 색을 말해 보아요.

아마 읽기가 힘들 거예요. 글자가 색을 읽는데 방해를 하거든요.

이것은 감각끼리 서로 영향을 주고받기 때문이에요.

”



② 미각

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(4가지 맛)과 보조맛에 대해 알아보기
- 3 맛과 관련된 표현 찾아보기

생각열기 어떤 맛이 있을까요?

튼튼이가 부모님과 함께 시장에 왔어요. 아래 시장 그림에서 내가 먹어 본 식재료에 동그라미하고 어떤 맛이 났는지 떠올려보세요.





4가지 맛 알아보아요

준비물

물(식수), 컵 4개, 4가지 맛 재료(단맛, 짠맛, 쓴맛, 신맛)

활동 방법

- ① 4개의 컵이 준비되어 있어요.
- ② 각각의 물컵 안에 있는 물을 맛보고 아래의 표에서 해당하는 맛에 동그라미 표시하세요. 어떤 맛인지 잘 모르겠다면 “잘 모르겠음”에 표시하고, 어떤 맛도 느끼지 못했다면 “맛이 안 남”에 동그라미 표시하세요.
- ③ 맛을 더 잘 느끼기 위해 다른 물컵을 맛보기 전에 입을 헹궈요. 다른 물컵도 차례로 맛을 보고 해당하는 맛에 동그라미 표시하세요.

구분	신맛	단맛	짠맛	쓴맛	맛이 안 남	잘 모르겠음
물컵 ①						
물컵 ②						
물컵 ③						
물컵 ④						

이렇게 맛은 4가지 맛(신맛, 단맛, 짠맛, 쓴맛)으로 이루어져 있어요. 하지만 내가 느낀 맛과 친구가 느낀 맛은 조금씩 차이가 있을 수 있어요.






맛을 더 알아보아요

◎ 우리가 음식을 맛볼 때에는 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛 외에 매운맛도 느껴요.
그렇다면 매운맛은 어떤 맛일까요?

기본맛	보조맛
단맛, 짠맛, 쓴맛, 신맛	통각*, 온각, 냉각 등을 통해 느끼는 맛 예 매운맛, 고소한맛, 떫은맛 등

*통각 : 통증 감각이라고도 해요. 우리 몸 안이나 바깥(피부)에서 고통스러움을 느끼는 감각이에요.

여러분이 고추를 먹을 때 맵다고 느끼는 것은 고추가 여러분의 혀를 알알하게 자극해서 느낄 수 있는 맛이에요. 이렇게 ‘매운맛’, ‘고소한맛’, ‘떫은맛’ 등은 우리 몸이 느끼는 맛이에요.



◎ 음식에서 느껴지는 연관된 맛을 연결해보세요.

레몬	•	•	매운맛	•
고추	•	•	신맛	•
카카오 가루	•	•	단맛	•
배	•	•	쓴맛	•
소금	•	•	짠맛	•

기본맛
보조맛 (통각)



맛의 구분 체험을 해 보아요

준비물

접시, 각설탕, 굵은 소금, 레몬, 카카오 가루, 물

활동 방법

① 접시에 각설탕, 굵은 소금, 레몬 한 조각, 카카오 가루를 준비해요.

② 하나씩 맛을 봅시다.

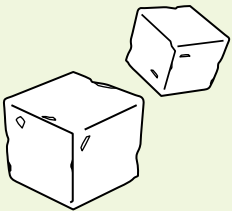
※ 맛보기 사이사이에는 큰 물컵에 든 물로 반드시 입안을 헹구도록 해요.

※ 레몬 조각을 깨물어 보아요. 레몬 조각을 혀에 올려보아도 좋아요.

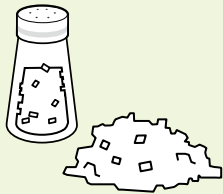
③ 아래 그림표에 어떤 맛이 났는지 적어보세요.

예 설탕은 달콤해요.

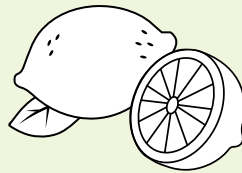
④ 아래 그림에 단맛이 나는 것은 분홍색, 짠맛은 파란색, 신맛은 노란색, 쓴맛은 초록색으로 색칠해보세요.



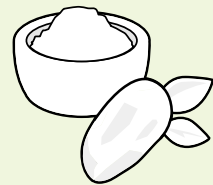
설탕은
()해요.



소금은
()해요.



레몬은
()해요.



카카오 가루는
()해요.

여러분은 어떤 맛을 가장 좋아하나요?

단맛을 좋아하나요? 단맛을 좋아하고 쓴맛과 신맛을 좋아하지 않는 것은 당연하다고 해요. 우리 몸은 우리 몸에 필요한 음식에 주로 있는 맛인 단맛과 기름진 맛을 좋아하고, 독소가 있을 수 있는 음식에 주로 있을 수 있는 쓰거나 신맛을 피하려고 하기 때문이에요.



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.

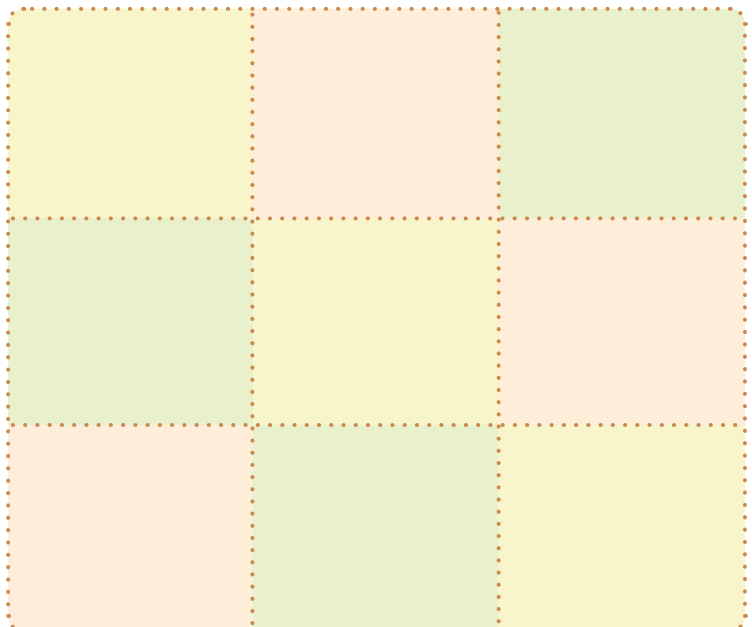
◎ 맛을 떠올렸을 때 생각나는 식재료 이름을 적어봅시다.

단맛	
신맛	
쓴맛	
짠맛	
매운맛	

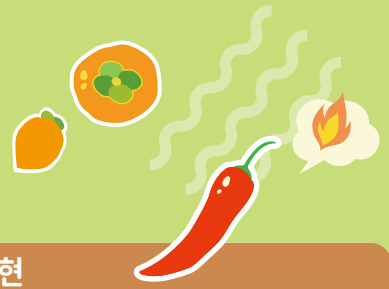
◎ <보기>의 단어들은 기본맛과 보조맛 모두를 표현하는 단어들이에요.
<보기>에서 9개를 골라 빙고판에 쓰고 친구와 함께 빙고 놀이를 해보세요.

보기

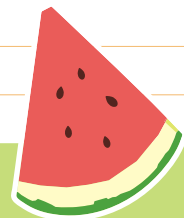
달콤하다 짹짹하다
 매콤하다 새콤달콤하다
 씹씹하다 고소하다
 달달하다
 짹짹하다 얼큰하다
 시큼하다 느끼하다
 개운하다 멍멍하다



오미와 관련된 맛 표현



오미	대표어휘	맛 표현
단맛	달콤하다	달콤하다 달착지근하다 달디달다 달다
		달착지근하다 달콤하다 달달하다 다디달다
	달짝지근하다	달짜근하다 달보레하다 달짝지근하다 달치근하다
		달착지근하다 들콤하다 들큰하다 들부드레하다
		들쩍지근하다 들치근하다
	달콤쌉쌀하다	달콤쌉쌀하다 달콤씹쓸하다 달콤삼삼하다
		달콤쌉살하다 달콤새콤하다 달콤씹쓸하다
		달콤매콤하다 달콤새콤하다 달콤새콤하다
	짠맛	짜다
짹짹하다 짹조름하다 짹짜래하다		
간간하다 건건하다 간간짹짹하다 건건짹짹하다		
매운맛	매콤하다	매콤짹짹하다 매콤하다 매콤하다 매콤달콤하다
	알큰하다	알큰하다 얼큰하다
	맵다	맵다 맵싸하다 맵짜다 맵디맵다
		매움하다 매콤하다 매콤하다
	얼얼하다	얼얼하다 알싸하다
칼칼하다	칼칼하다	
신맛	새콤달콤하다	새콤달콤하다 새콤새콤하다 달콤새콤하다 새콤달콤하다
	시큼하다	시큼하다 시큼씹쓸하다 시큼하다 시큼시큼하다
	시다	시다 새콤하다 새콤하다 시디시다 시큼떨떨하다
쓴맛	쓰다	쓰디쓰다 쓰다 씹쓰름하다
		씹쓸하다 씹쌀하다 쓰디쓰다
씹싸름하다	씹싸름하다 씹쌀하다 씹쓰레하다 씹싸래하다	
기타	구수하다	구수하다 고소하다
	담백하다	담백하다 감미롭다
	맛있다	맛있다 맛나다 먹음직하다
		맛갈스럽다 맛갈나다 먹음직스럽다
	떨떠름하다	떨떠름하다 떨다 떨떠름하다 텁텁하다 떨디떨다
	비리다	비리다 비릿하다 비릿비릿하다
	고약하다	고약하다
	느끼하다	느끼하다
	밍밍하다	밍밍하다 멍멍하다 심심하다 삼삼하다
개운하다	개운하다 상콤하다 깔끔하다	



③ 후각

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

생각열기 **튼튼이는 어떤 냄새를 맡았을까요?**

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





다양한 냄새를 맡아보아요

세상에는 다양한 냄새들이 있어요.
직접 냄새들을 맡아보고 그림과 글로 표현해보아요.

◎ 직접 냄새를 맡아보아요.

준비물

냄새가 나는 3가지 농식품

활동 방법

- 1 3가지 재료에 냄새를 각각 맡아보아요.
- 2 아래 빈칸에 냄새를 맡은 느낌이나 떠오르는 기억을 적고, 색깔이나 무늬로 표현해보세요.



냄새 종류	예 치즈			
냄새 느낌이나 기억 적기	고소한 냄새, 아빠 양말 냄새, 부모님과 농장에 갔던 기억			
느낌을 색깔이나 무늬로 표현하기	 또는 			



냄새 맞추기 놀이를 해 보아요

◎ 냄새 상자 안에 있는 냄새를 맞추어보아요.

준비물 새싹활동 3가지 재료, 상자

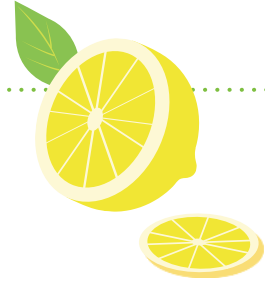
- 활동 방법**
- ① 술래를 정해요.
 - ② 술래가 상자에 3가지 재료 중 하나를 넣어요.
※ 다른 친구들은 눈을 감고 있어요.
 - ③ 다른 친구들은 눈을 감고 상자 속 냄새를 맡아보아요.
 - ④ 상자 속 냄새에 느낌을 적고 상자 속에 무엇이 있는지 맞추어보아요.
 - ⑤ 돌아가면서 놀이를 해보아요.
 - ⑥ 새싹 활동에 있는 3가지 재료 외에 다른 재료들을 사용해서 놀이를 더 해보아요.

번호	냄새의 느낌	상자 속에 있는 것은?
①		
②		
③		



냄새가 맛에 미치는 영향을 알아보아요

◎ 냄새와 향의 차이 알아보기



준비물

레몬 시럽, 큰 물컵, 작은 물컵

활동 방법

- ❶ 컵에 레몬 시럽과 물을 섞어요.
- ❷ 레몬 시럽이 섞인 물을 입에 넣은 후
(1) 잠시 머금어요. (2) 코를 막고 맛을 느껴요. (3) 코 막은 걸 풀고 맛을 느껴요.
- ❸ 맛을 느꼈으면 삼켜요.

◎ 코를 막았을 때와 막지 않았을 때의 맛은 다른 점이 있나요? 무엇이 달랐나요?

◎ 왜 달랐을까요?

우리는 음식을 맛볼 때 맛과 향을 느껴요. 코를 막고 마셨을 때 레몬 향이 더 이상 나지 않는 것은 아주 작은 냄새 알갱이들이 코에 자극을 주지 않기 때문이에요. 그래서 코를 막으면 우리 입안에는 달고 신맛만 남고 레몬 맛은 나지 않아요.



정 리 하 기



Q 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?

◎ 내가 좋아하는 냄새나 향을 그림 또는 글로 표현해 보아요.

Blank area for drawing or writing.

향 분류표 Aroma Kit

풍부한 미각 표현을 하기 위해 **향 분류표(Aroma Kit)**와 감각 형용사를 활용해요. 아래의 표를 보고 차나 음료에서 주로 느낄 수 있는 다양한 향의 특징에 대해 알아봐요.



분류		향
꽃향	꽃류	은방울꽃, 오렌지꽃, 장미, 바이올렛, 체리놀
향신료향	향신료	정향, 후추, 감초, 아니스, 시나몬
과일향	감귤류	레몬, 자몽
	딸기류	딸기, 블랙베리, 라즈베리
	열매 과일	체리, 살구, 복숭아, 사과
	열대과일	파인애플, 메론, 바나나
	말린 과일	딸기잼, 건포도, 말린 자두, 무화과
식물향	신선한 식물	포도줄기, 잔디, 피망, 유칼립투스, 박하
	조리된 식물	아스파라거스, 그린 올리브, 블랙 올리브, 엉겅퀴
	말린 식물	건초, 홍차, 담배
허브향	파류	마늘, 파, 양파
	콩류	오이, 완두콩
견과류향	견과류	땅콩, 아몬드, 헤이즐넛
캐러멜향	캐러멜류	꿀, 버터, 간장, 초콜릿, 당밀, 바닐라



④ 시각

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

생각열기 음식에 색깔이 없다면 어떨까요?

◎ 다음 중 더 맛있어 보이는 과일 바구니에 동그라미 해보세요.



◎ 색깔이 있는 과일이 더 맛있어 보이는 이유는 무엇일까요?



과일들을 색과 모양으로 분류하고 느껴지는 맛을 표현해 보아요

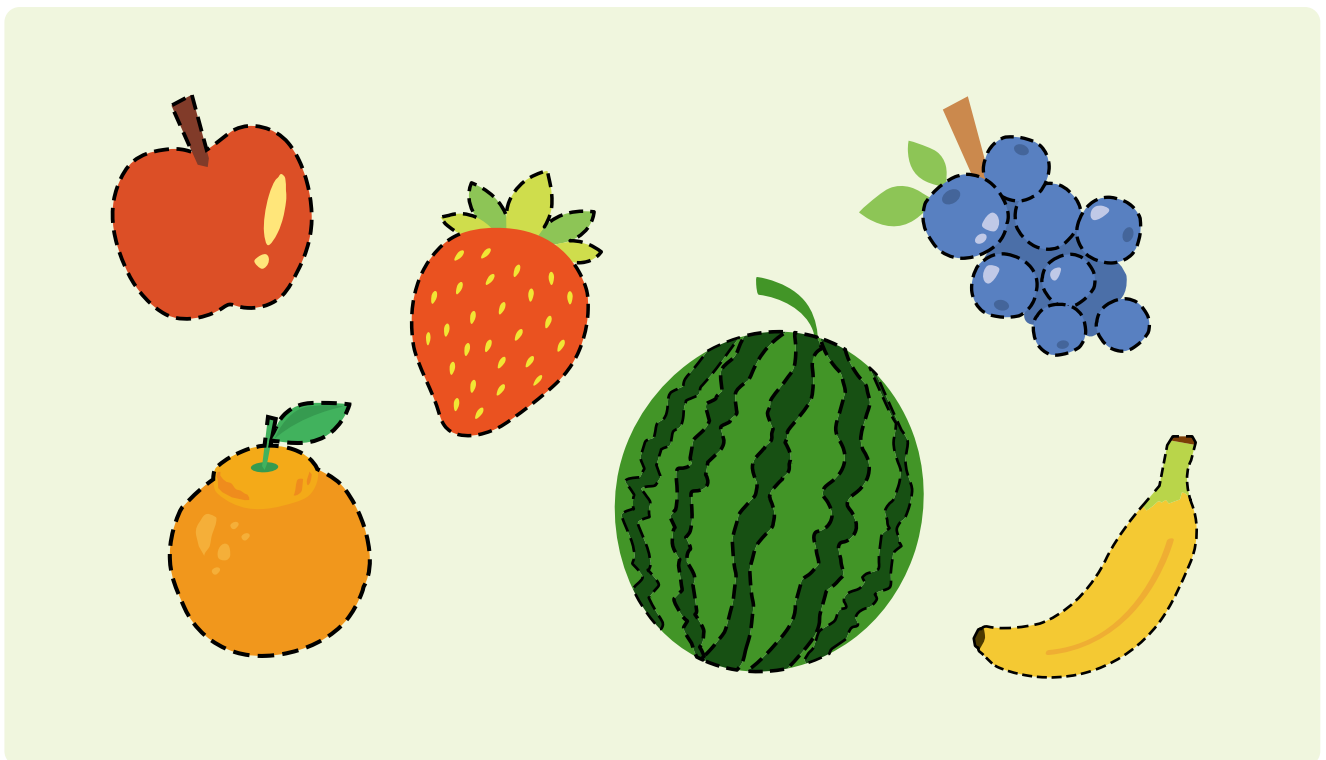
우리는 눈으로 색깔, 모양, 무늬 등 다양한 것들을 관찰할 수 있어요.

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



색깔					
모양					

◎ 다음 과일들의 모양과 무늬를 따라 그려보아요.





눈으로 다양한 관점에서 관찰해 보아요

준비물

과일 2개, 도마, 작은 다용도 칼

활동 방법

① 과일 2개를 준비해요.

② 아래 관찰표를 사용하여 두 과일을 눈으로 관찰해봐요.

과일 이름	모양	크기	색깔	무늬

③ 과일의 겉모습과 속 모습을 관찰해봐요. 도마와 칼을 사용하여 과일을 반으로 잘라보세요. 과일의 겉과 속을 그림으로 그리고 설명해봐요.

※ 칼을 사용할 때는 어른들의 도움을 받아 안전하게 사용해요.

과일 이름	겉모습	속 모습
	그림	그림
	설명	설명
	그림	그림
	설명	설명



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.

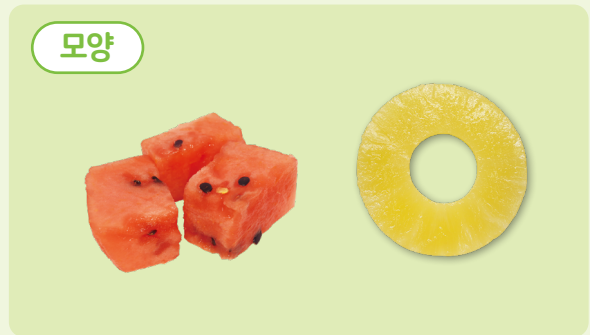
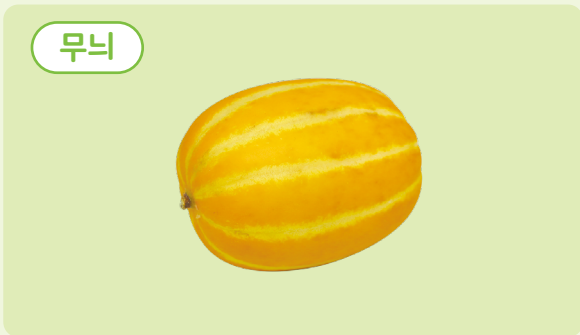
문제를 낸 사람	내가 쓴 과일	정답

정리하기



Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

음식을 맛볼 때 시각은 아주 중요합니다. 시각을 통해 다음을 관찰할 수 있어요.



◎ 우리가 음식을 눈으로 관찰할 때 알 수 있는 것에 색칠해보세요.



◎ 다음 중 맞는 내용에는 O, 틀린 내용은 X 하세요.

① 우리는 눈으로 음식을 관찰하여 어떤 맛인지 알 수 있어요.

② 시각은 손으로 만졌을 때 느껴지는 감각을 말해요.

⑤ 촉각 및 청각

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

생각열기 음식을 먹을 때 들려오는 소리를 알아보아요.

◎ 영상 속에서 들려오는 소리를 알아보아요.

소리 1	
소리 2	
소리 3	
소리 4	



촉각을 체험해보아요

◎ 다양한 촉각을 느껴보아요.

준비물

애호박, 두부, 오이, 초콜릿 등 다양한 재료

활동 방법

- 준비한 재료들(오이와 애호박)을 겉 부분을 쓰다듬어보아요. 어떤 차이가 있나요?

오 이 :

애호박 :

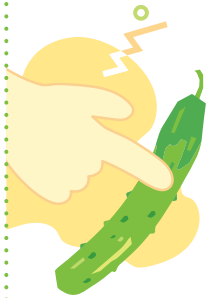
- 준비한 재료들(두부, 초콜릿)을 눌러보아요. 어떤 차이가 있나요?

두 부 :

초콜릿 :

- 이 외의 재료도 준비하여 만져보았을 때 느낌을 적어보아요.

() :



◎ 촉각 맞추기 놀이

준비물

위에 준비한 재료들, 상자

활동 방법

- 술래를 정해요. ② 술래가 준비한 물건 중 하나를 상자에 넣어요.
- 다른 친구들은 보지 않고 상자 속에 손을 넣어 물건을 만져보아요.
- 어떤 물건인지 맞추어보아요.

손으로 누르거나, 쓰다듬어서 다양한 촉각을 느낄 수 있어요.



곡식 마라카스를 만들어보아요

음식에서는 다양한 소리가 나요. 흔들었을 때, 부딪쳤을 때, 끓일 때 등 다양한 소리가 나요. 콩으로 마라카스를 만들어 흔들었을 때 나는 소리를 관찰해 보아요.

◎ 마라카스를 만들어보아요.

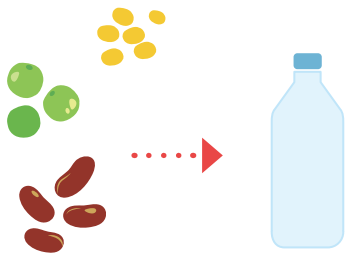
준비물

콩, 쌀 등 다양한 곡물, 페트병, 꾸미기 재료

활동 방법

- ❶ 준비한 곡물을 페트병에 넣어요.
- ❷ 페트병을 꾸미기 재료로 꾸며보아요.
- ❸ 친구들과 다양한 소리를 들어보아요.
- ❹ 곡물의 크기에 따라 소리의 차이를 느껴보아요.

1



준비한 곡물을 페트병에 넣어요.

2



페트병을 꾸미기 재료로 꾸며보아요.

3



친구들과 다양한 소리를 들어보아요.

4



곡물의 크기에 따라 소리의 차이를 느껴보아요.

정 리 하 기



Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

맛을 느낄 때에 (촉각)과 (청각)도 중요해요. 맛보기 전, 중, 후에 느껴지는 촉각과 청각을 느껴보세요.

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

촉각

만져요

흔들어서 들어보아요

쓰다듬어요

청각

귀 기울여요

눌러보아요

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

보글보글

미끌미끌하다

말랑말랑하다

오돌도돌하다

딱딱하다

아삭아삭하다

2단원

맛의 조화

- ① 맛의 조화
- ② 맛의 표현
- ③ 맛의 변화
- ④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛

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

- ① 단맛의 세기 알기 ② 같은 맛을 내는 다양한 식재료 알아보기
- ③ 다른 맛을 섞었을 때 변하는 맛의 세기 알아보기

생각열기 단맛이 나는 음식들을 찾아보아요.

◎ 다음 중 단맛을 내는 음식들에 동그라미 해보아요.



◎ 위의 동그라미 친 음식들은 단맛의 차이가 있을까요?



맛의 세기를 살펴보아요

◎ 실험 놀이 꿀차에 맛 더하기

준비물 물, 꿀, 손가락, 컵

- 활동 방법**
- ① 작은 컵 4개에 물을 컵의 반 만큼씩 부어요.
 - ② 4개의 컵에 다음과 같이 재료들을 섞어 준비하세요.

컵 ①	컵 ②	컵 ③	컵 ④
물	물 + 꿀 1큰술	물 + 꿀 2큰술	물 + 꿀 3큰술

③ 컵 ①부터 컵 ④까지 순서대로 맛을 보세요. 맛의 차이를 느껴보세요.

※ 맛을 본 뒤에는 매번 입안을 물로 헹구어 맛을 정확하게 알 수 있도록 해요.
단맛이 느껴지는 정도에 따라 별을 색칠해 보세요.

④ 단맛의 세기에 따라 별을 색칠하여 별점을 주세요. 그리고 어떤 컵의 맛이 가장 좋은지 동그라미 해보세요.

	컵 ①	컵 ②	컵 ③	컵 ④
단맛 별표	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
늘 먹고 싶은 맛				

⑤ 친구들은 몇 번 컵의 맛을 좋아하는지 이야기해보아요.

단 성분을 더 추가하면 단맛이 강해져요. 이렇게 단맛의 정도를 맛의 세기라고 해요.





비슷한 맛을 내는 다양한 재료를 비교해보아요



준비물

설탕, 조청, 꿀, 메이플시럽

활동 방법

- 준비된 재료들을 하나씩 맛보아요.
※ 다른 종류를 먹을 때에는 물을 한 모금 마셔 입안을 헹궈요.
- 단맛의 세기를 별점으로 표시해보아요.
- 각 재료들의 냄새, 색깔 등 특징을 적어보아요.
- 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

- 술래 순서를 정해요. ② 술래는 안대를 끼고 이름을 맞힐 준비를 해요.
- 술래 맞은편에 있는 친구가 준비된 재료 중 한 가지를 숟가락으로 떠요.
- 술래 입에 숟가락에 든 재료를 먹여주고 술래는 친구가 준 것을 맛봐요.
- 술래는 앞의 활동에서 맛보았던 재료 맛을 잘 떠올려보고 어떤 재료인지 맞추어보아요.



다른 맛을 섞었을 때 맛의 차이를 알아보아요

◎ 다른 맛을 섞어보아요.

준비물 식초, 설탕, 소금, 물, 작은 컵, 숟가락

활동 방법 ❶ 컵에 물을 정해진 선까지 붓고 아래의 재료들을 각각 섞어보아요.

컵 ①	컵 ②	컵 ③
물 + 설탕 1큰술 + 소금 1큰술	물 + 설탕 1큰술 + 식초 1큰술	물 + 설탕 1큰술 + 소금 1큰술 + 식초 1큰술

❷ 각각의 컵에 든 물을 맛보고 느껴지는 맛에 동그라미 해보세요. 그리고 가장 세게 느껴지는 맛이 무엇인지 적어보세요.

	컵 ①	컵 ②	컵 ③
단맛			
짠맛			
신맛			
가장 세게 느껴지는 맛			

❸ 친구들은 어떤 맛을 느꼈는지 비교해보세요.

음식은 여러 가지 재료들을 섞어서 맛의 조화를 이루어요.
평소 내가 좋아하거나 자주 먹는 음식은 맛의 세기가
조화로운지 생각해 보세요. 어느 한 가지 맛에만 치우쳐
있지는 않은지 스스로 평가해보세요.



정리하기



Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

같은 맛이어도 재료를 더 추가할수록 맛은 점점 세져요. 재료에 따라서도 맛의 세기가 달라요. 이렇게 맛이 약하게 또는 강하게 느껴지는 정도를 맛의 세기라고 해요. 맛의 세기가 조화로우면 음식을 더 즐겁게 먹을 수 있어요.

◎ 다음 보기 중 맛의 세기가 강한 것 순서대로 번호를 쓰세요.

보기

① 물 1컵 + 소금 5큰술

② 물 1컵 + 소금 1큰술

③ 물 1컵 + 소금 3큰술

◎ 오이피클에 들어간 재료를 보고 어떤 맛이 나는지 생각해 보세요. 느껴질 수 있는 맛을 아래의 칸에 모두 써보세요.




오이피클

들어간 재료 | 소금, 설탕, 식초, 물, 오이

◎ 어떤 맛들이 날까요?

다양한 맛이 몸을 건강하게 해요

자연에서 얻어지는 식재료의 다양한 맛은 우리 몸속 장기들에게 모두 필요한 맛이에요. 간은 신맛을 좋아하고 심장은 쓴맛을 좋아해요. 어느 한 쪽 맛에만 치우친 식생활이 되지 않도록 식재료의 다양한 맛을 즐겨보세요. 다양한 맛을 즐기면서 먹는 식생활이 우리 몸을 건강하게 만들어요.



신장

짠맛

검정콩, 해초류,
멸치, 치즈



간

신맛


보리, 굴, 사과, 포도



심장

쓴맛


수수, 산나물,
도라지, 자몽



폐

매운맛

현미, 고추장,
양파, 무, 배, 배추



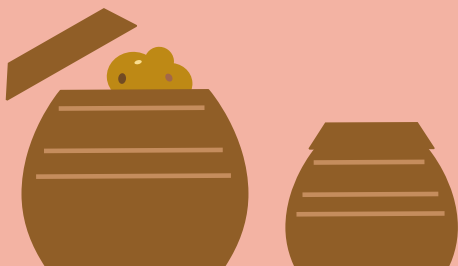
대장

단맛

쌀, 꿀, 연근,
대추, 감, 시금치



위장



② 맛의 표현

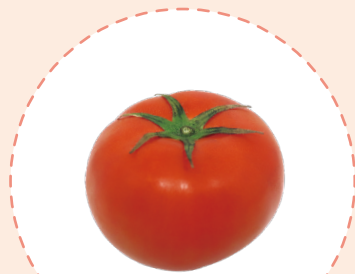
학습목표

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

공부할 내용

- 1 오감으로 재료의 맛 찾아보기
- 2 재료의 맛을 비교하고 표현하기

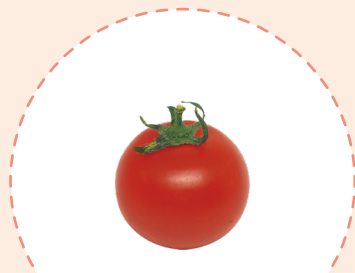
생각열기 다양한 종류의 토마토, 맛도 다를까요?



완숙토마토



찰토마토



방울토마토



대저토마토

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



오감으로 식품의 제맛을 찾아보아요

◎ 오감을 활용해서 사과를 먹을 때는 어떤 맛이 날까요? 사과를 아래 순서대로 오감으로 맛보고 각 칸에 사과의 맛을 표현할 수 있는 단어를 <보기>에서 찾아 적어보세요.

준비물

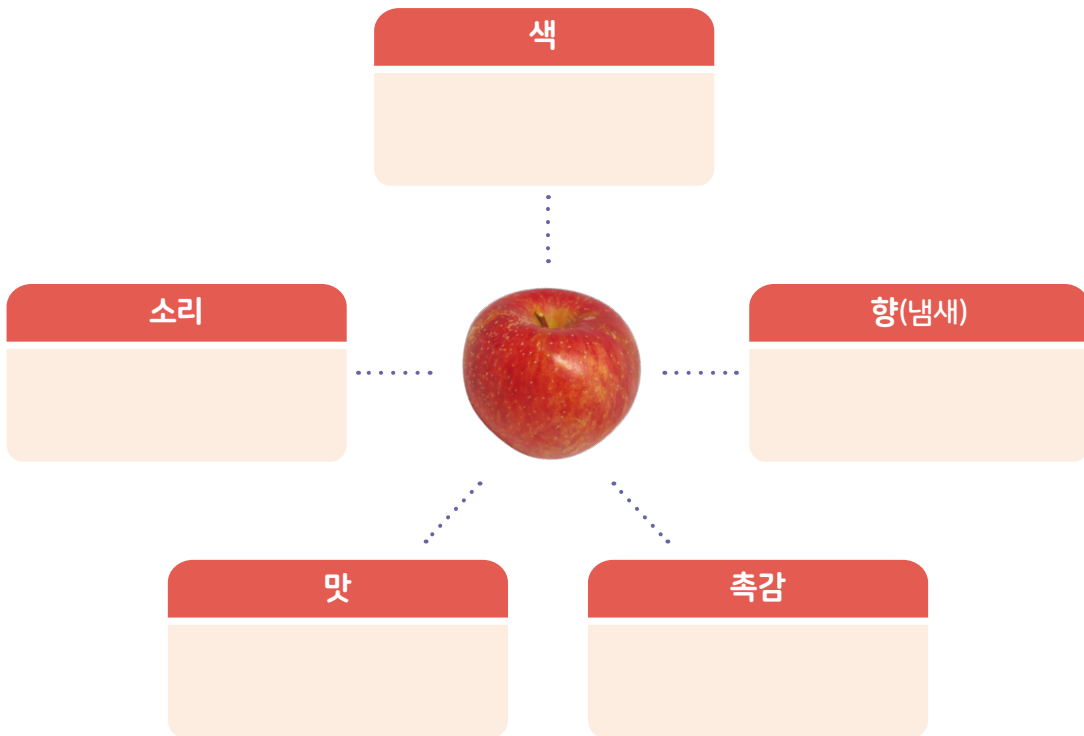
사과, 이쑤시개, 접시

활동 방법

- 1 들숨으로 사과의 향을 느껴보세요.
- 2 한 입 깨물 때 입안에서 과즙이나 아삭함을 느껴보세요.
- 3 들숨과 날숨으로 사과 향을 충분히 느껴보세요.
- 4 사과를 잘 씹으면서 어떤 맛이 진하게 느껴지는지 생각해 보세요.

보기

선명하다, 빨갱다, 향긋하다, 싱그럽다, 매끄럽다,
단단하다, 새콤하다, 시큼하다, 아삭하다, 뽕득하다



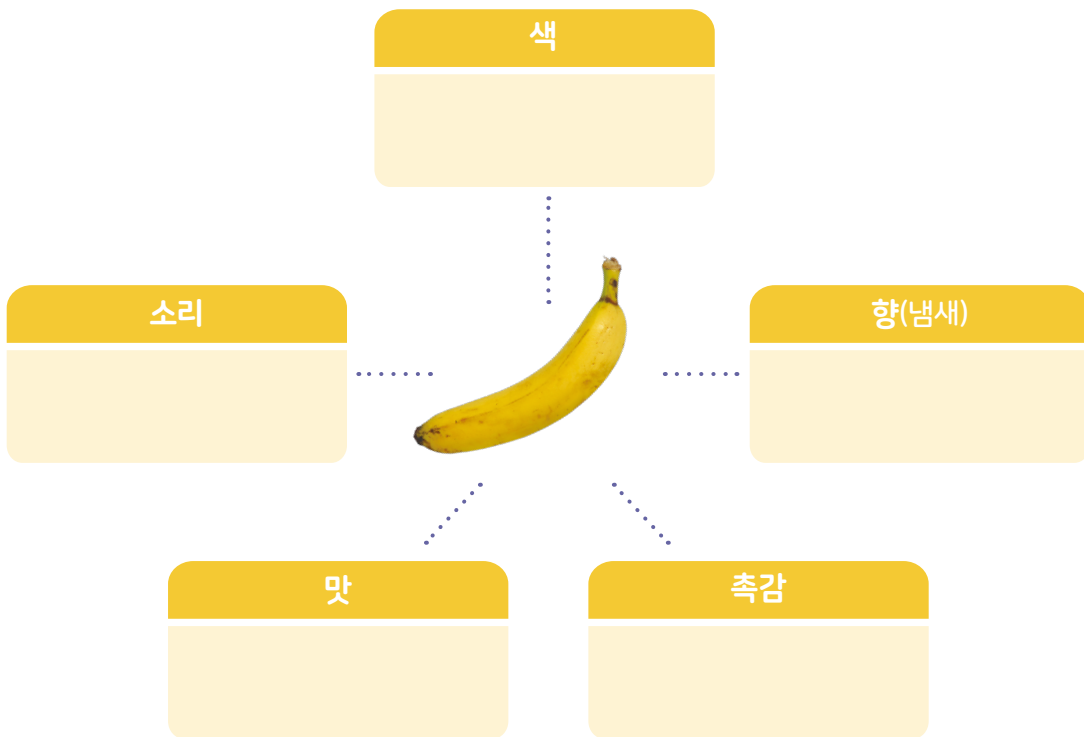
◎ 사과의 맛을 표현하는 단어가 보기에 없다면 나만의 단어로 적어보아요. 내가 찾은 사과 맛에 대해 친구들과 이야기해보아요.



서로 다른 식품의 제맛을 비교해보아요

◎ 새싹활동의 「오감으로 사과 맛 찾기 방법」으로 바나나의 맛을 찾아 적어보아요.
새싹활동에서 알아본 **사과**의 맛과 **바나나**의 맛을 비교해보아요.

준비물 사과, 바나나, 이쑤시개, 접시



◎ **사과**와 **바나나**의 맛을 오감으로 비교해보세요.

	시각	청각	후각	촉각	미각
사과					
바나나					

◎ 맛의 차이를 친구들과 이야기 나누어보세요.



우리는 어떻게 다를까요?

◎ 우리 주변에는 같은 이름을 가졌지만 종류에 따라 맛이 조금씩 다른 식재료들이 많아요. 맛의 차이를 발견해보아요.

준비물



사과(부사)



사과(아오리)

활동 방법


- 1 준비된 식재료의 이름을 확인해요. 예) 부사 등
- 2 먼저, 색과 모양, 향(냄새), 촉감을 살펴보고 다른 점이나 같은 점을 찾아보아요.
- 3 조각을 내어 한 종류씩 차례대로 먹어보아요.
※ 다른 종류를 먹을 때에는 물을 한 모금 마셔 입안을 헹궈요.
- 4 입에서 느껴지는 맛의 다른 점이나 같은 점을 찾아보아요.
- 5 맛의 차이를 발견하였다면 나는 어떤 것이 더 좋은지 생각해 보아요.

색과 모양		
향		
촉감		
맛		


◎ 부사와 아오리의 같은 점은 무엇인가요? 또 다른 점은 무엇인가요?

◎ 사과 이외에 맛의 차이를 알고 싶은 식재료가 있나요? 같은 방법으로 평가해봅시다.

꿀도 맛의 차이가 있을까?
아카시아꿀, 밤꿀, 잡화꿀 맛의 차이를 알아보고 싶어.



색깔에 따라 맛이 달라지는지 알아보고 싶어.
빨강, 노랑, 주황 파프리카 맛의 차이를 알아볼래.



정 리 하 기



Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

식재료의 제맛을 알기 위해서는 오감으로 느껴보는 것이 중요해요.
오감으로 느껴보면 여러 차이를 발견할 수 있어요.

◎ 식재료의 제맛을 즐기기 위해서는 어떤 것들을 알아야 할까요?
알아야 하는 것들 풍선을 색칠해보세요.

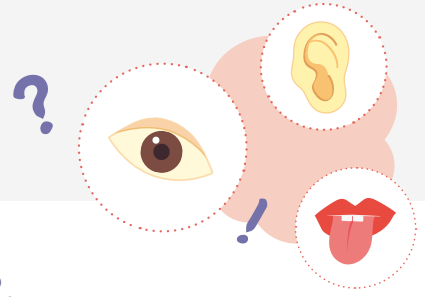
먹기 전에
향을 느껴보아요.

재료를 씹을 때
소리를 느껴보아요.

제맛을
받아들여요.

식재료를
열린 삼켜요.

어떤 맛이
느껴지는지
표현해보아요.



◎ 아래의 오감 도움말을 보고 다음 과일은 무엇일지 맞춰보세요.

- ① 시각 : 나는 동그라미 모양에 빨간색이에요.
- ② 미각 : 나는 단맛이 나는 것도 있고 약간 신맛이 나는 것도 있어요.
- ③ 후각 : 나는 싱그러운 향이 나요.
- ④ 촉각 : 내 겉껍질은 매끈해요.
- ⑤ 청각 : 나를 먹으면 아삭아삭 소리가 나는 경우가 많아요.

나는 무엇일까요?

◎ 정답 칸에 있는 과일을 보고 나의 오감 도움말을 적어보아요.

- ① 시각(모양, 색, 무늬 등)
- ② 미각(맛)
- ③ 후각(냄새)
- ④ 촉각(만졌을 때 느낌)
- ⑤ 청각(먹을 때, 두드릴 때 나는 소리 등)

나는 무엇일까요?

수박

③ 맛의 변화

학습목표

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

공부할 내용

- 1 온도에 따라 다르게 느껴지는 맛 실험하기
- 2 먹는 방법에 따라 다르게 느껴지는 맛 실험하기

생각열기 같은 음식에서 다른 맛이 느껴져요.

자주 먹었던 음식인데 맛이 다르게 느껴지는 경우가 있어요.
맛이 다르게 느껴지는 이유를 함께 생각해 보아요.



따뜻하게 데운 우유와
차가운 우유를
먹어본 적이 있나요?
맛의 차이가 있을까요?





온도에 따라 맛이 달라요

◎ 온도에 변화를 주면 음식의 맛이 달라질 수 있어요. 실험을 통해 변화를 알아볼까요?

준비물 황설탕, 소금, 코코아가루, 얼음, 생수, 컵(50ml) 9개, 숟가락, 온도계, 전기포트

활동 방법

1



얼음물(5°C)

미지근한 물
(20°C)

뜨거운 물
(50°C)

세 종류의 물을 컵에 부어요.

2



각각의 컵에 설탕을 넣고 잘 저어요.

3



얼음 설탕물
(5°C)

미지근한
설탕물(20°C)

뜨거운 설탕물
(50°C)

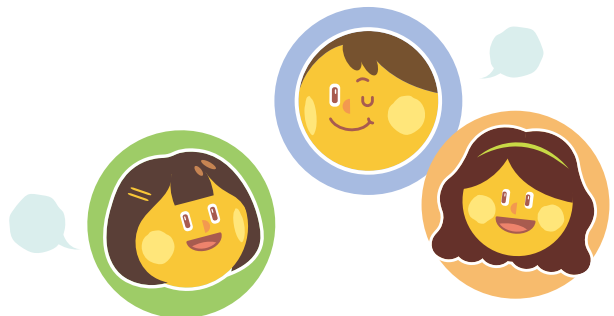
각각 맛을 보세요. 어떤 것이 맛이 가장 세게 느껴지나요?

+

같은 방법으로 소금, 코코아가루의 맛을 비교해보세요.

◎ 어떤 것이 가장 맛이 세다고 느꼈나요? 친구들과 이야기해보세요.

◎ 무엇을 알 수 있었나요?





먹는 방법에 따라 맛이 달라요

◎ 평소에 자주 또는 늘 먹는 음식이지만 맛을 더 즐길 수 있는 방법이 있을까요?
아래의 재료를 준비하여 평소 어떻게 먹는지 생각하며 비교해보세요.

준비물

밥



활동 방법

① 밥을 한 숟가락 떠서 입에 넣고 씹지 않은 채로 맛을 느껴보아요.

② 밥을 20번 정도 씹었을 때 맛을 느껴보아요. 어떤 맛이 더 나나요?

③ ①과 ②의 맛의 세기를 별표로 표시해보세요.

	맛의 차이를 적어보세요	
	안 씹었을 때	20번 씹었을 때
느껴지는 맛		
맛의 세기	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

◎ 밥을 더 맛있게 먹으려면 어떻게 해야할까요?

알게 된 점

밥의 맛을 잘 알려면

_____ 먹는 것이 좋다.

밥을 꼭꼭 씹어 먹으면 침에 있는 성분이 밥맛을 알 수 있도록 해줘요. 밥을 꼭꼭 씹으면 잘 소화시킬 수 있도록 도와주어요.



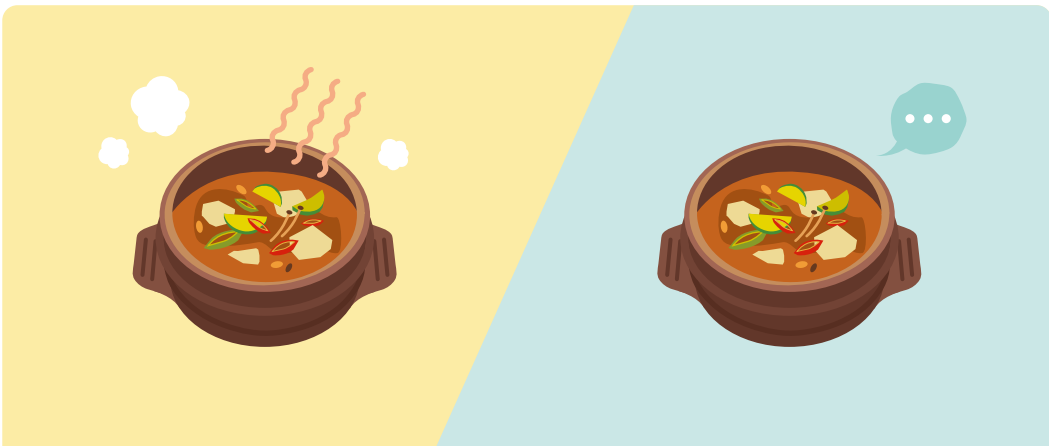
정리하기



Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

같은 맛이라도 ()에 따라 맛이 변하기도 해요. 또 밥을 오래 씹으면 단맛이 더 나는 것처럼 ()에 따라 느껴지는 맛이 변하기도 해요.

◎ 그림을 보고 온도에 따라 맛이 어떻게 달라지는지 동그라미 해보세요.



된장국이 식으면 짠맛은 **강하게 느껴져요** / **약하게 느껴져요**



아이스크림이 녹으면 단맛은 **강하게 느껴져요** / **약하게 느껴져요**

맛의 감별사, 혀 이야기



“

혀에는 미뢰가 있어요

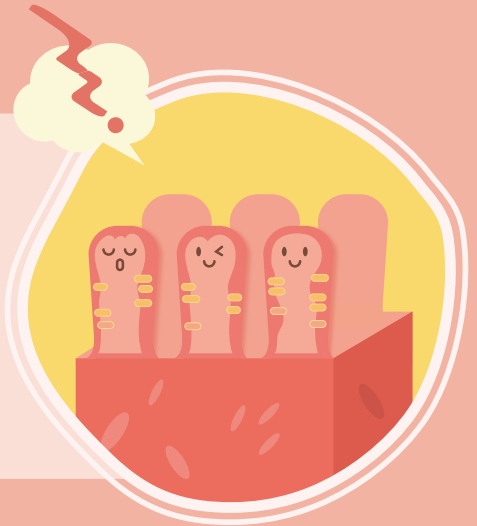
거울 앞에서 혀를 내밀어보세요. 혀에는 오돌토돌 작은 것들이 많이 있는데, 이 속에 맛을 감별하는 미뢰가 있어요. 미뢰는 뇌에서 맛을 구별하도록 맛에 대한 정보를 보내는 역할을 해요.

”

“

혀의 미뢰는 예민해요

미뢰가 맛을 감지하기 위해서는 액체 형태이어야 해요. 딱딱한 상태면 맛을 잘 알 수 없어요. 너무 차갑거나 너무 뜨거워도 맛을 감지하기 힘들어요. 차가운 아이스크림을 입에 넣었을 때나 뜨거운 국물을 먹었을 때를 떠올려보세요.



”



“

삼키기 전에 충분히 씹어야 해요

미뢰가 제 역할을 잘 할 수 있도록 음식은 입안에서 꼭꼭, 충분히 씹어야 해요. 맛을 알고 즐기면서 먹는 일은 우리에게 매우 소중한 일이예요. 어떤 맛이 나는 음식인지 잘 알고 먹을 수 있도록 꼭꼭 씹기 실천해보세요.

”

④ 텃밭에서 만나는 다양한 맛

학습목표

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

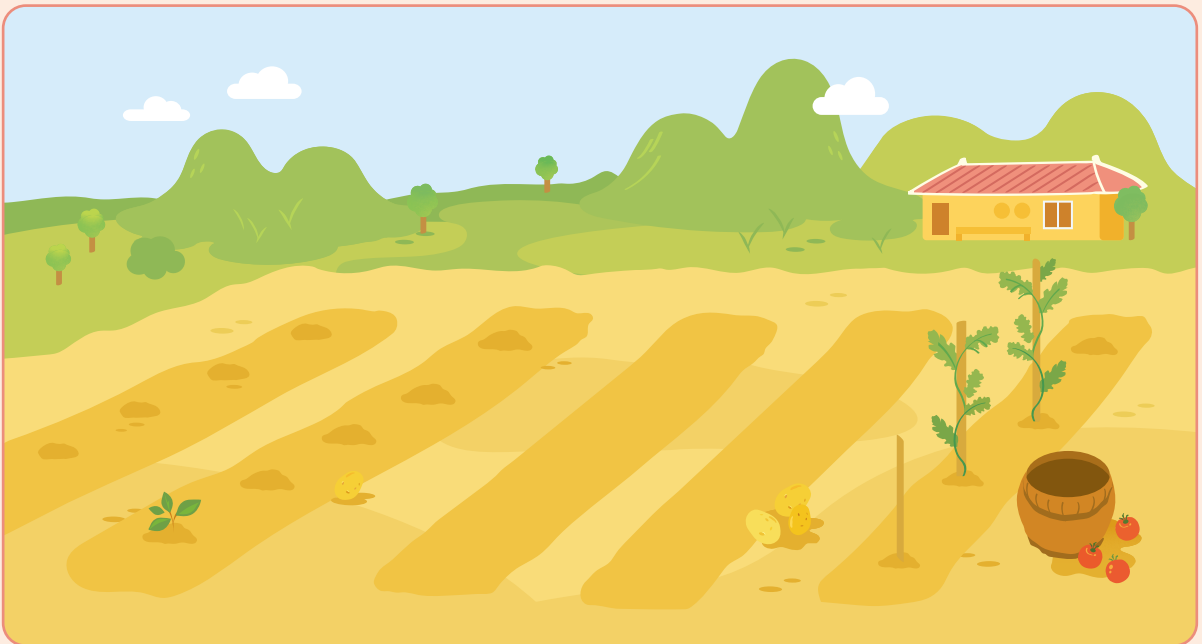
공부할 내용

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

생각열기

텃밭에는 어떤 채소와 과일들이 있을까요?

텃밭에는 어떤 채소와 과일들이 있을까요?
생각나는 채소나 과일을 텃밭 위에 그려 넣거나 적어보세요.





텃밭 채소와 과일을 살펴보아요

텃밭으로 나가볼까요? 텃밭에서 자라고 있는 채소와 과일을 살펴보아요.
자연의 품에서 어떤 맛을 뽐내며 자라고 있나요? 우리 함께 살펴보아요.

◎ 텃밭 곳곳에 흩어져 자라는 채소, 과일을 살펴보고 살펴 본 점을 적어보아요.

이름 : 채소나 과일 이름을 적어주세요	어떻게 생겼나요? 관찰한 색과 모양을 그림으로 그리거나 적어보세요.

이 채소는 어떤 부분을 먹나요?
‘O’ 하세요. 뿌리 줄기 잎 열매

맛을 보세요

? 어떤 향인가요?

? 어떤 촉감인가요?

? 어떤 맛인가요?

어떻게 먹으면 좋을지 생각해 보세요.
(보기를 참고하세요)

이름 : 채소나 과일 이름을 적어주세요	어떻게 생겼나요? 관찰한 색과 모양을 그림으로 그리거나 적어보세요.

이 채소는 어떤 부분을 먹나요?
‘O’ 하세요. 뿌리 줄기 잎 열매

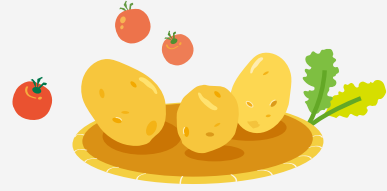
맛을 보세요

? 어떤 향인가요?

? 어떤 촉감인가요?

? 어떤 맛인가요?

어떻게 먹으면 좋을지 생각해 보세요.
(보기를 참고하세요)



이름 :

채소나 과일 이름을 적어주세요

어떻게 생겼나요? 관찰한 색과 모양을
그림으로 그리거나 적어보세요.

이 채소는 어떤 부분을 먹나요?

‘O’ 하세요. 뿌리 줄기 잎 열매

맛을 보세요

? 어떤 향인가요?

? 어떤 촉감인가요?

? 어떤 맛인가요?

어떻게 먹으면 좋을지 생각해 보세요.
(보기를 참고하세요)

이름 :

채소나 과일 이름을 적어주세요

어떻게 생겼나요? 관찰한 색과 모양을
그림으로 그리거나 적어보세요.

이 채소는 어떤 부분을 먹나요?

‘O’ 하세요. 뿌리 줄기 잎 열매

맛을 보세요

? 어떤 향인가요?

? 어떤 촉감인가요?

? 어떤 맛인가요?

어떻게 먹으면 좋을지 생각해 보세요.
(보기를 참고하세요)

보기 어떻게 먹으면 좋을까요?

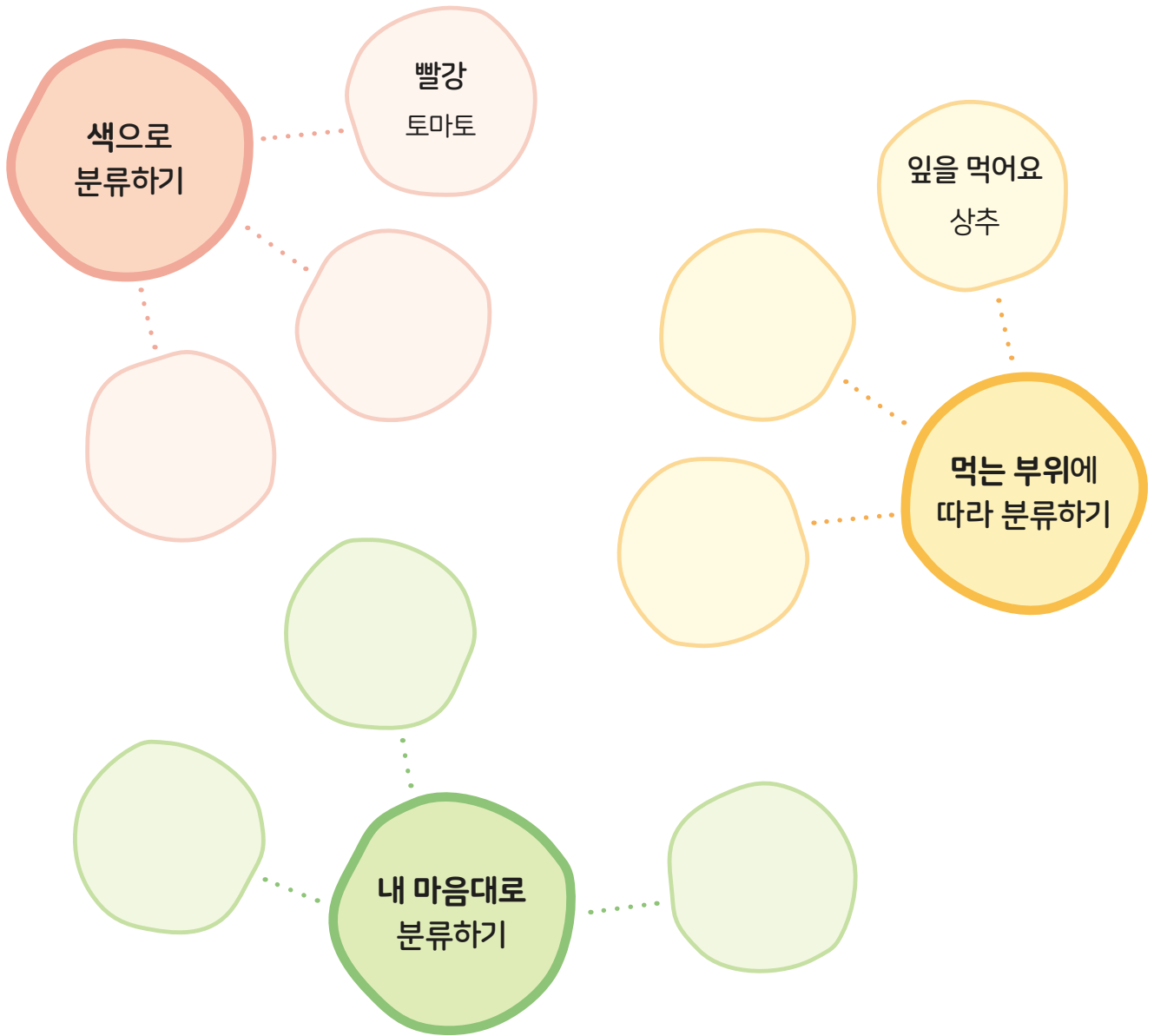
- ① (깍질째) 생으로 먹기 ② 삶아서 먹기 ③ 구워서 먹기 ④ 튀겨서 먹기 ⑤ 볶아서 먹기

◎ 친구들은 어떤 채소와 과일을 살펴보았는지 서로 이야기 나누어봐요.



텃밭 채소와 과일을 나의 기준으로 분류해보아요

◎ 텃밭에서 다양한 채소와 과일을 만나보았나요? 새싹활동에서 관찰한 텃밭 채소와 과일을 기준을 세워 분류해보아요.



먹는 부위에 따라 과일과 채소를 분류할 수 있어요. 상추와 같이 잎을 먹는 채소를 잎채소, 고구마와 같이 뿌리를 먹는 채소를 뿌리채소, 토마토와 같이 열매를 먹는 채소를 열매채소라고 해요.



정리하기



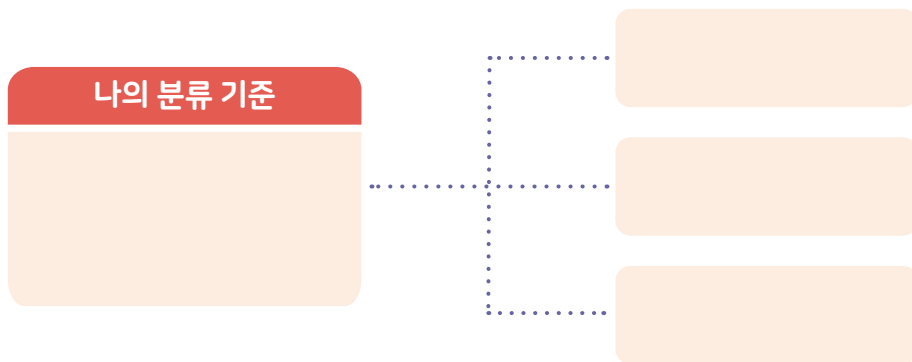
Q

가족과 함께 주변 시장이나 가게에 가서 채소와 과일을 관찰하고 분류해 보아요.
텃밭에서 보았던 채소와 과일이 있는지도 살펴보세요.






◎ 시장이나 가게에서 볼 수 있던 것을 모두 적어보세요.

보았던 식재료들

◎ 시장이나 가게에서 볼 수 있었던 채소와 과일을 열매활동에서 분류한 나의 기준으로 분류해 보아요.



◎ 시장이나 가게에서 사 온 식재료 중에 하나 골라 오감표를 작성해보세요.

채소(과일) 이름	
 색과 모양	
 냄새	
 촉감	
 씹는 소리	
 맛	

텃밭 낱말 퍼즐 맞추기



1				3
2				
				4
	2		4	
3				



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 찢○○○, 군○○○, 호박○○○
- ② 된장, 간장 등을 용기에 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

학습목표

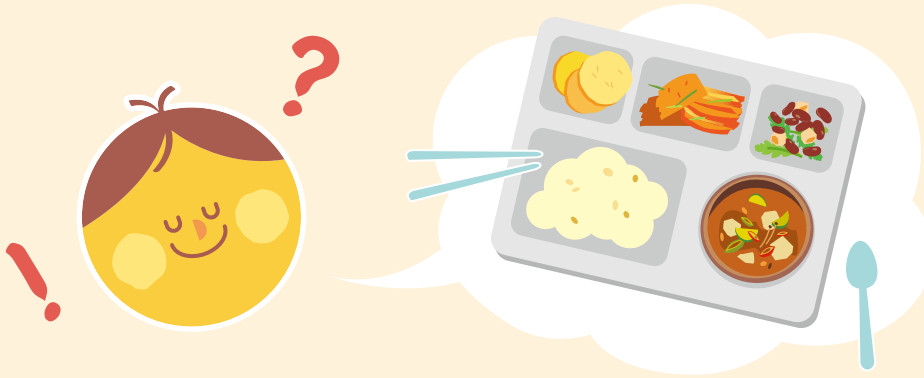
오감을 활용하여 음식을 구성하고 있는 재료의 맛과 특징을 표현할 수 있다.

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?



음식의 다양한 맛을 찾아보아요

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



준비물

유부초밥 1개, 작은 그릇 1개, 색연필

활동 방법

- ❶ 유부초밥을 눈으로 보고 그려보아요.
- ❷ 유부초밥의 향을 맡고 느껴지는 향을 색이나 그림으로 표현해보아요.
- ❸ 내가 그린 유부초밥의 모습과 냄새를 글로 적어보아요.
- ❹ 내가 느낀 것과 친구가 느낀 것을 이야기해보아요.

◎ 유부초밥에서 어떤 맛이 나는지 그림으로 표현해 보아요.

음식 모습 그림 그리기

음식의 냄새 느낌 그리기

❓ 내가 생각하는 유부초밥의 그림과 냄새를 설명해 보아요.

◎ 내가 적은 것과 친구가 적은 것을 비교해 보세요.

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?

? 유부초밥을 먹을 때는 어떤 소리가 들리나요?



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					
단맛					
신맛					
쓴맛					
다른 맛					



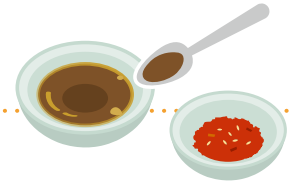
◎ 내가 적은 것과 친구가 적은 것을 비교해 보세요.

같은 점	
다른 점	



내가 좋아하는 맛을 만들어보아요

◎ 내가 좋아하는 맛으로 연두부 양념장을 만들어 보아요.



준비물

연두부, 간장, 설탕, 식초, 참기름, 고춧가루, 깨, 숟가락, 물

활동 방법

- 1 준비된 재료를 섞어서 내가 좋아하는 맛으로 나만의 양념장을 만들어보아요.
- 2 나만의 양념장을 맛보고 다양한 맛을 느껴보아요.
- 3 물을 마신 후 양념장을 뿌린 연두부를 맛보고 다양한 맛을 느껴보아요.
- 4 친구의 양념장을 맛보고 나의 양념장과 비교해보아요.

◎ 나만의 연두부 양념장을 만들어보고 다양한 맛을 느껴보아요.

나만의 양념장 비법표						
구분	단맛	짠맛	신맛	쓴맛	___맛	___맛
어떤 재료를 넣었나요?						
얼마나 넣었나요?						
어떤 맛이 느껴지나요?						

? 연두부와 같이 먹으면 어떤 맛이 느껴지나요?

+ 나는 이 양념장이 _____ 왜냐하면 _____

◎ 친구의 양념장을 맛보고 나의 양념장과 비교해 보아요.

친구 이름	나의 양념장보다 _____ 맛이 _____ 해요. 왜냐하면 _____
친구 이름	나의 양념장보다 _____ 맛이 _____ 해요. 왜냐하면 _____

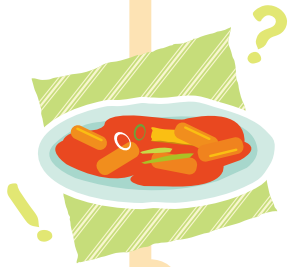
정리하기



Q 이번 시간에는 무엇을 배웠나요?

음식은 다양한 재료가 섞여서 조화를 이루어요. 음식을 먹을 때 오감을 활용해서 각각의 재료가 내는 고유한 맛과 특징을 느끼면서 먹으면 더 맛있게 먹을 수 있어요.

◎ 아래 그림에는 떡볶이를 만드는 재료가 숨어있어요. 아래의 힌트를 보고 재료 이름을 적은 후 숨은 그림 찾기를 해보세요.



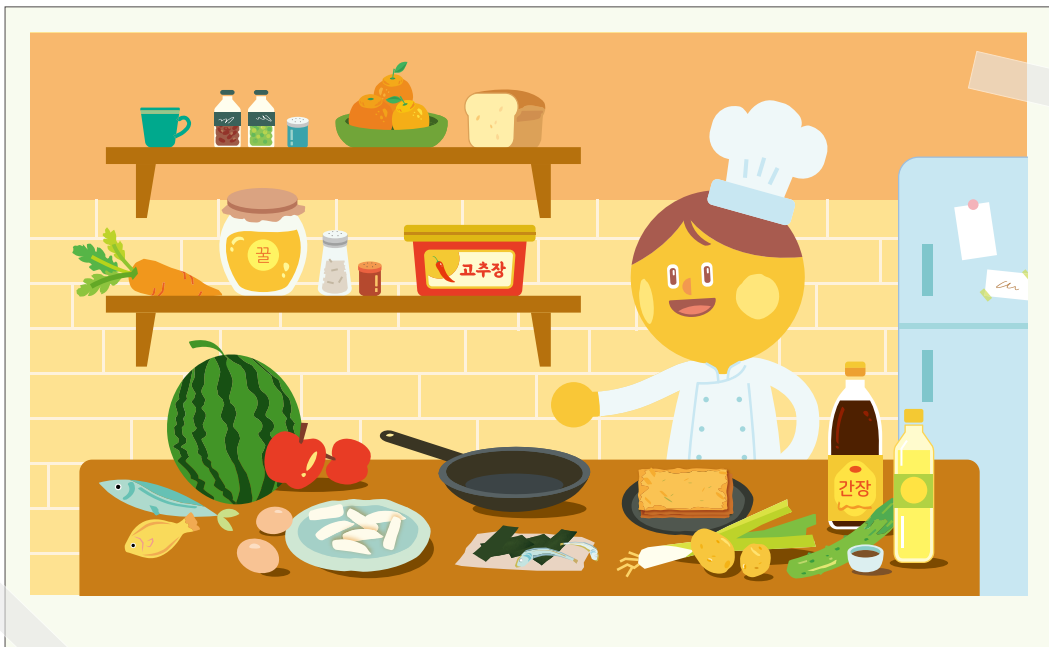
힌트 나는 하얗고, 쫄깃한 맛을 내요.

나는 생선 냄새가 나고, 탱글탱글해요.

나는 빨강고 되직해요.

나는 쿵쿵한 냄새가 나고 짹짹해요.

나는 끈적하고 노란색이에요.



다음의 상황에서는 음식의 맛이 더 좋게 느껴져요.

기분이 좋을 때

익숙한 음식일 때

먹고 싶었던 음식일 때

함께 있고 싶은 사람과 먹을 때

포장이 예쁠 때

유명한 식당에서 먹을 때

가격이 비쌀 때

좋아하는 사람이 만들어 줄 때

맛은 서로 상호작용을 해요.

엄마 왜 된장국을 끓일 때 멸치를 넣었는데 다시마도 함께 넣어서 끓이세요?

그렇게 하면 감칠맛이 더 좋아지거든.

① 맛의 상승 : 맛이 좋아져요.

엄마 쓴 약을 먹고 물을 마시니까 물이 달게 느껴져요.

② 맛의 변조 : 맛이 변해요.

아빠 원두커피는 쓰지 않으세요?

아니 오랫동안 마셔서 쓴맛이 느껴지지 않는걸?

③ 맛의 순응 : 맛에 익숙해져요.

엄마는 커피의 쓴맛이 덜 느껴지게 하기 위해 설탕을 넣어서 마셔.

④ 맛의 소실 : 맛이 약해져요.

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			
무엇을	밥, 된장국, 계란후라이, 김, 김치			
누구랑	부모님과 동생			

◎ 어떤 음식이 가장 맛있었나요?

◎ 친구는 무엇을 먹었는지 이야기해보아요.



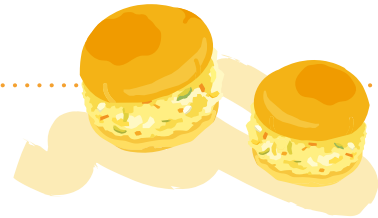
감자샐러드 샌드위치를 만들어 보아요

◎ 친구들과 함께 감자샐러드 샌드위치를 만들어 보아요.



감자를 삶을 때, 채소를 잘게 다질 때, 재료를 골고루 섞을 때 느낄 수 있는 냄새와 소리, 재료의 변화 등 다양한 감각을 집중하면서 감자샐러드 샌드위치를 만들어 보아요.

감자샐러드 샌드위치 레시피



준비물

※ 4인 1조 기준

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

양념 : 마요네즈, 설탕, 소금, 후추 | 그릇 : 믹싱 볼, 숟가락, 도마, 칼(플라스틱), 접시

활동 방법

- ❶ 볼에 삶은 감자를 넣어 으깨주세요. ❷ 삶은 달걀을 다져주세요.
- ❸ 으갠 감자가 담긴 볼에 다진 달걀과 채소를 넣어주세요.
- ❹ 양념(마요네즈, 설탕, 소금, 후추 등)을 넣어 골고루 섞어주세요.
- ❺ 모닝빵 사이에 샐러드를 넣어주세요. ❻ 접시에 담아 완성해 주세요.

◎ 친구들과 역할을 나눠보아요.

이름	친구들의 역할에 'O' 표 하세요.					
	준비물 챙기기	감자 으깨기	달걀 다지기	재료 섞기	빵에 샐러드 넣기	기타
조원① ()						
조원② ()						
조원③ ()						
조원④ ()						



음식의 맛을 즐겨보아요

◎ 새싹활동에서 만든 감자샐러드 샌드위치를 오감을 활용하여 즐겨보아요.

음식 이름

음식 그림 그리기

음식에서 나는 향	
씹는 느낌	
먹을 때 들리는 소리	

? 음식에서 어떤 맛이 나는지 느껴보아요.

구분	느껴지는 맛의 정도 *해당하는 칸에 'O' 표 하세요.				어떤 재료에서 나는 맛일까요?
	안 느껴져요	약하게 느껴져요	보통이에요	강하게 느껴져요	
짠맛					
단맛					
신맛					
쓴맛					
다른 맛					

+ 나는 이 음식이 _____
 왜냐하면 _____



미식의 즐거움을 친구들과 나눠 보아요

◎ 이번 활동을 통해 느낀 것을 그림일기로 표현해 보아요.

◎ 친구들과 느낀 점을 서로 이야기해보아요.



정리하기



Q 미각 교육을 통해서 무엇을 배웠나요?

음식을 먹을 때는 눈, 코, 귀, 손, 입의 모든 감각을 사용해서 맛있게 먹어요.

내가 느낀 감각을 구체적으로 솔직하고 자신 있게 표현해요.

친구와 가족들에게 미식의 즐거움을 함께 나누어요.

◎ 내가 생각하는 미식의 즐거움은 무엇인가요?

◎ 앞으로 음식을 먹을 때 미식의 즐거움을 실천하기 위한 약속을 해보아요.

다짐 1

나는 -----

다짐 2

나는 -----

다짐 3

나는 -----



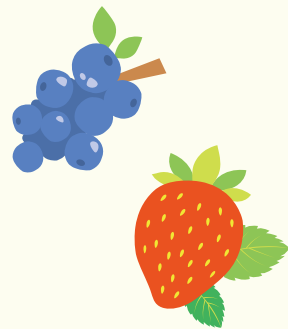
미각교육 수료증



초등학교
학년 반

이름 :

위 학생은 평소 미각교육에서 배운 내용을
잘 실천하고, 약속을 지켜 건강한 몸과 마음을
갖게 되었습니다. 앞으로도 건강한 어린이로
성장이 기대되어 증서를 수여합니다.



년 월 일

미래세대 식습관 형성을 위한

미각교육

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

비매품/무료

73590



9 791197450013
ISBN 979-11-974500-1-3

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

- 본 교재는 환경을 위하여 코팅을 하지 않았습니다.