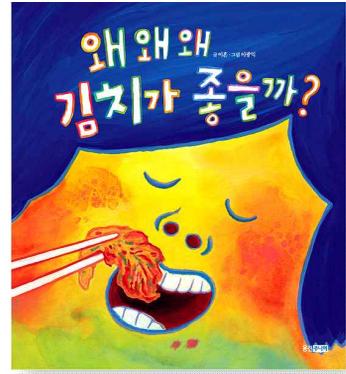


왜 왜 왜 김치가 좋을까?



★ 핵심 주제

- 김치
- 발효
- 음식

★ 활용 학년 및 성취 기준

1-2학년	
성취 기준	[4국01-05] 내용을 요약하며 듣는다. [4국02-05] 읽기 경험과 느낌을 다른 사람과 나누는 태도를 지닌다. [4사02-02] 우리 고장과 다른 고장 사람들의 의식주 생활 모습을 비교하여, 환경의 차이에 따른 생활 모습의 다양성을 탐구한다.
	3-4학년
	[6국02-01] 읽기는 배경지식을 활용하여 의미를 구성하는 과정임을 이해하고 글을 읽는다. [6국04-04] 관용 표현을 이해하고 적절하게 활용한다. [6실02-01] 건강을 위한 균형 잡힌 식사의 중요성과 조건을 알고 자신의 식사를 평가한다. [6실02-10] 밥을 이용한 한 그릇 음식을 위생적이고 안전하게 준비·조리하여 평가한다.

★ 그림책 읽기 활동

🌱 읽기 전	🍃 읽기 중	🍎 읽기 후
활동 주제		
<ul style="list-style-type: none"> • 경험 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 음식에 어울리는 김치 찾기 • 김치의 재료 파악하기 • 계절에 어울리는 김치 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> • 김치 퀴즈 • 김치 속담 풀이 • 김치 참치 주먹밥 만들기

★ 김치를 먹어 본 경험을 떠올려 다음 내용에 대해 봅시다.

(1) 어떤 종류의 김치를 먹어 보았나요?

예 김치, 백김치, 깍두기, 오이소박이 등

(2) 먹어 본 김치의 맛은 어떠한가요?

예 매콤하고 시원하다. 달달한 맛도 있다.



(3) 내가 알고 있는 김치의 좋은 점은 무엇인가요?

예 유산균이 많아 몸에 좋다. 삼겹살 등 느끼한 음식을 먹을 때 먹으면 개운하다.

(4) 김치 담는 것을 본 기억이 있다면 떠올려 써 보세요.

예 겨울에 할머니 댁에서 김장을 했다. 배추를 소금에 절이고 양념을 묻혀서 김치를 담근다.

★ 다음 음식에 어울리는 김치를 찾아 알맞게 이어 붙시다.



콩보리밥



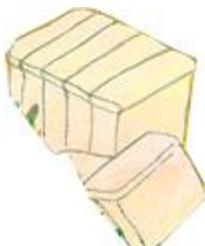
설렁탕



고구마



떡



두부



깍두기



열무김치



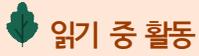
부추김치



배추김치



물김치



김치의 재료 파악하기

학년 반 번

이름

★ 다음에서 설명하는 김치의 재료는 무엇인지 <보기>에서 찾아 알맞게 써 봅시다.

<보기>	파	젓갈	소금	고춧가루
	무와 배추		마늘과 생강	

- (1) **무와 배추**에는 섬유질과 비타민이 많습니다. 무에는 비타민 C가 사과와 7배나 들었다고 합니다.
- (2) **파**은/는 나쁜 세균을 막아 내는 힘을 키워 줍니다. 철분이 부족하면 어질어질하고 숨이 찬데, 이것에는 이를 예방하는 비타민과 철분이 많이 들었습니다.
- (3) 멸치, 새우, 조기에 왕소금을 뿌려 흐물흐물 삭힌 **젓갈**에선 구릿한 냄새가 나지만 맛과 영양만큼은 으뜸입니다. 단백질과 칼슘이 듬뿍 들었습니다.
- (4) 김치를 담글 때는 채소에 **소금**을/를 뿌립니다. 이것을 먹고 채소가 물을 살살 내뱉으면 부들부들 먹기 좋고 씹기가 좋습니다. 이것 덕분에 김치가 빨리 시어지지 않고, 나쁜 세균도 싹 몰아냅니다.
- (5) **마늘과 생강**은/는 나쁜 세균을 물리치는 힘을 길러 줍니다. 특히 마늘은 100가지나 이로운 점이 있다고 할 정도로 몸에 좋습니다.
- (6) **고춧가루**은/는 맵지만 없던 입맛도 생기게 합니다. 소화를 돕고 살찌는 것은 막아 줍니다. 또한 음식과 맛과 빛깔이 변하는 것을 막아 주고, 젓갈 비린내도 잡아 줍니다.

 읽기 중 활동

김치의 재료 파악하기

학년 반 번

이름

★ 그림책을 보고 다음 계절에 어울리는 김치를 찾은 뒤, 오려서 붙여 봅시다.

봄	여름
가을	겨울

뒷면 김치 사진



돌나물 김치



총각김치



나박김치



동치미



오이소박이



달래 김치



배추김치



갯잎 김치

 읽기 후 활동	김치 퀴즈		학년 반 번
	이름		

★ 다음 김치 관련된 퀴즈를 풀어 봅시다.

- (1) 김치는 빨갛기만 하다. (○, ×)
- (2) 김치에는 소금과 젓갈이 들어간다. (○, ×)
- (3) 김치의 맛과 빛깔이 변하는 것을 막아 주고, 젓갈 비린내도 잡아 주는 것은 마늘이다.
(○, ×)
- (4) 김치는 시간이 지나도 맛이 달라지지 않는다. (○, ×)
- (5) 김치를 먹으면 예쁜 똥이 잘 나오고, 감기도 잘 걸리지 않는다. (○, ×)
- (6) 김치가 발효되면 꼬마 병정들이 나타나기 시작하는데, 꼬마 병정들의 이름은 ○○○이다.

유산균

- (7) 겨우내 먹으려고 김치를 담그는 걸 ○○이라고 한다.

김장

- (8) 옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹는 일은 꿈도 못 꿰는데, 채소를 ○○○에 절이니까 오래 두고 먹기 좋아서 김치가 생겨났다.

소금물

- (9) 김치에 들어가는 채소의 종류가 다양해지고 물김치도 생긴 것은 ○○ 시대다.

고려

- (10) 고춧가루를 넣어 지금 우리가 보는 빨간 김치를 만들어 먹게 된 것은 ○○ ○○ 후기부터다.

조선 시대

🍎 읽기 후 활동

김치 속담 풀이

학년 반 번

이름

★ 다음은 김치와 관련된 속담입니다. 빈칸에 들어갈 알맞은 낱말을 쓰고, 속담의 뜻을 알맞게 이어 보세요.

파김치 가 났네.



•

○

상대편의 속마음도 모르고 은근히 뭘 바라는 사람한테 하는 말입니다.

떡 줄 사람은 꿈도 안 꾸는데

김칫국 부터 마신다.



•

○

지쳐서 축 늘어진 사람을 보고 이렇게 말합니다.

김칫국 먹고

수염 쓰네.



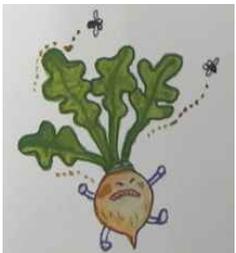
•

○

어른이 되기도 전에 못된 버릇부터 배우는 사람을 비꼬는 말입니다.

열무김치 맛도

안 들어서 군내부터 난다.



•

○

보잘것없는 일을 하고 큰일한 척하는 사람에게 하는 말입니다.

★ 김치를 이용해 간단한 한 끼 식사를 만들어 봅시다.

김치 참치 주먹밥 만드는 법



<https://youtu.be/TZOYs4Fo7aM>



마요네즈를 적당량 넣고

1. 기름을 뺀 참치에 마요네즈를 넣고 골고루 버무려 줍니다.



김치를 싹둑 썰어서 설탕과 깨와 참기름에 볶아 준비해 주세요

2. 김치를 썰어 설탕과 깨와 참기름을 조금 넣고 기름에 볶아 준비합니다.



3. 밥을 납작하게 만들어 속에 참치와 김치를 넣고 납작하게 만든 밥으로 위를 덮어 줍니다.



4. 속 재료가 나오지 않게 밥을 동글동글하게 굴러 줍니다.



5. 김 가루를 등근 밥에 골고루 뿌려 묻혀 줍니다.



6. 완성한 주먹밥을 예쁘게 그릇에 담습니다.