

발행처 :
발행일 :
원 장 :

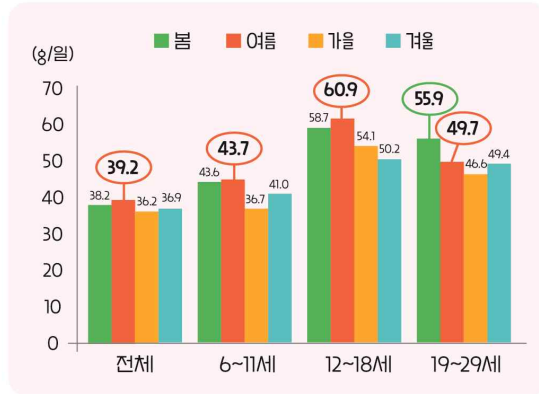
8월 가정통신문

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

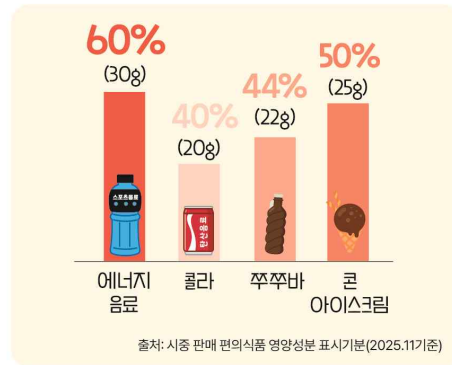
① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 35.5g (6~29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교



④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



'당류 줄이기'의 더 많은 정보를 확인해 보세요.



'어린이 가공식품 품질인증제도'에 대해 알아보세요.



⑤ '건강한 여름나기 당류 줄이기' 실천요령



식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

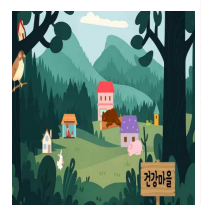
[출처] 식품의약품안전처 보도자료 (청소년 여름철 당류 과다 섭취 주의 2021. 7. 14.)
나트륨·당류 섭취 줄이기 소비자 교육자료(2025)



부산동구센터 **다들** 알리판

아동복지시설 어린이를 대상으로 2026년 하반기 방문 교육 **[돌아온 생생 건강 탐정단! 단서를 모아 범인을 찾아라]**를 진행합니다. 이번 교육은 스토리텔링을 기반으로 한 탐정 추리 게임과 퀴즈 형식으로 진행되어, 어린이들이 흥미를 갖고 능동적으로 학습할 수 있도록 구성하였습니다.

이번 교육에서 어린이들은 안전한 식품을 선택하는 방법, 당·나트륨을 줄이는 방법, 식중독 예방법 등을 배우게 됩니다. 교육을 통해 어린이들이 배운 내용을 일상생활에서 실천하여, 스스로 안전하고 건강한 식습관을 형성하는 데 도움이 되기를 바랍니다. 앞으로 어린이집·유치원의 어린이 대상 교육도 진행될 예정이니, 센터 활동에 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다. ♥



발행처 :
발행일 :
원 장 :

8월 가정통신문

단디요리놀이활동_오이감자샌드위치

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 **[단디 요리놀이 활동북]**을 배포하고, 이를 통해 각 어린이 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다.
가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요 ♥

활 동 명

오이감자샌드위치

활동주제

땅속에서 자라는 채소 알아보기

활동목표

1. 이야기의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다.
 - * 의사소통 > 책과 이야기 즐기기 > 동화, 동시에서 말과 글의 재미 느끼기
 - * 의사소통 > 듣기와 말하기 > 바른 태도로 듣고 말하기
2. 땅속에서 자라는 채소의 종류를 알고 구분할 수 있다.
 - * 자연탐구 > 자연과 더불어 살기 > 주변의 동식물에 관심 가지기
3. 요리 순서에 맞추어 오이감자샌드위치를 만들 수 있다.
 - * 예술경험 > 창의적으로 표현하기 > 다양한 재료와 도구로 자신의 생각과 느낌 표현하기

준 비 물

(만3-5세 1인분 분량)

감자 1개, 식빵 2장, 오이 20g, 슬라이스치즈 1장, 햄 10g, 마요네즈 15g, 소금, 후추, 딸기잼 약간
(얇치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)

활동1 동화연계

1. '감자 친구'를 읽고, 이야기를 나눈다.
 - 감자는 어떤 친구들을 만났나요?
 - 감자는 어떻게 자랄까요?
 - 땅속에서 자라는 채소들에는 어떤 게 있을까요?
2. 땅속에서 자라는 채소들에 관해 이야기를 나눈다.
 - 땅속에서 자라는 채소들은 무엇이 있을까요?
 - 땅속에서 자라는 채소를 먹어 본 적이 있나요?



활동2 요리놀이

1. 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다.
 - 오늘 준비한 재료들을 먹어 본 적이 있나요?
 - 이 재료들로 어떻게 샌드위치를 만들 수 있을까요?
2. 만드는 방법을 소개하고, 오이감자샌드위치를 만들어 본다.
 - 가. 삶은 감자 한 개를 일회용 비닐에 넣어 손으로 주물러서 으깨준다.
 - 나. 오이, 햄을 작게 썰어준다.
 - 다. 으갠 감자가 들어있는 비닐에 썰어 둔 오이, 햄, 마요네즈, 소금, 후추를 넣어 버무려준다.
 - 라. 한쪽 식빵에 딸기잼을 얇게 바르고, 다른 쪽 식빵에는 치즈를 한 장 올린 후 감자 샐러드를 올려준다.
 - 마. 완성된 샌드위치를 먹기 좋은 크기로 잘라준다.
3. 완성된 오이감자샌드위치를 소개하고, 이야기를 나눈다.
 - 오이와 감자를 이용하여 샌드위치를 만들어 보니 어땠나요?
 - 오이와 감자 대신에 다른 어떤 재료를 이용해 샌드위치를 만들고 싶나요?
4. 정리 정돈한다.



평가

1. 땅속에서 자라는 채소에 대해 알고 있는가?
2. 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가?

참고

오이는 수분이 많아서 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜줘요. 감자는 비타민C를 함유하고 있어 면역 기능에 도움을 줘요.