



2019학년도 10월 3주 주간(일일)교육활동계획

다송초등학교병설유치원(☎862-0133)

생 활 주 제		우리나라		주 제		우리나라의 놀이와 예술							
목 표	3세	우리나라의 놀이와 예술에 관심을 가진다.											
	4세	우리나라의 놀이와 예술에 대해 알아본다.											
	5세	우리나라의 놀이와 예술에 대해 알아보고 자부심을 갖는다.											
기본생활습관 교육		손가락, 젓가락을 바르게 사용해요		건강·안전 지 도		술은 나빠요 교통안전공단 방문 교통안전교육(3차)							
날 짜		10.14(월)		10.15(화)		10.16(수)		10.17(목)		10.18(금)			
소 주 제		우리나라의 놀이와 예술 알아보기		현장체험학습		우리나라의 옛그림 알아보기		우리나라의 노래와 춤 알아보기		우리나라의 옛이야기 알아보기			
교 육 과 정	자 유 놀 이	언어 영역		• 전통놀이 작은책		• 민화를 보고 이야기를 꾸며요							
		수조작 영역		• 우리 같이 놀래? 주렁구		• 산가지 놀이		• 팽이를 돌려요					
		미술 영역		• 딱지를 만들어요		• 아름다운 문살을 감상해요		• 전통문양 꾸미기					
		과학 영역		• 먹물의 신비		• 화학조미료 안 먹는 날							
		쌓기 영역		• 첨성대 만들기									
		역할 영역		• 전통놀이를 해요									
		음률 영역		• 얼쑤, 우리나라 춤을 춰봐요									
	대 · 소 집 단 활 동	(이야기나누기) 다양한 우리나라 전통놀이		시간: 09:20~14:40 장소: 에덴농장, 키즈풀		(미술) 먹물로 그려요		(안전) 자전거, 킥보드 안전		(동화) 도깨비 감투			
		(게임) 다함께 제기차기				(신체표현) 옛날 그림 속 주인공이 되어봐요		(신체표현) 부채춤을 추세		(게임) 손가락(젓가락)왕 선발하기			
	바깥놀이		• 과녁에 열매, 자연물 던지기		• 제기차기, 구슬치기		• 달팽이집		• 8자놀이				
방 과 후 과 정	특성화활동		유아 미술		·		·		유아 체육		유아 음악		
	심화활동		(언어놀이)		(창의놀이)		(수놀이)		(공예놀이)		(책놀이)		
			우리나라의 특별한 날		비석치기		엽전 세어보기		우리나라 태극기		동화- 드럭드럭 맷돌		
간식 (오전,오후)		바나나 절편,매실차		개별간식		멜론 크림수프		청포도 굴		과일푸딩 사과			
가정 통신		1. 15일(화)에는 현장체험학습을 실시합니다. - 시간: 09:20~14:40(개별 등원 유아는 9시까지 등원시켜 주시기 바랍니다) - 장소: 익산 에덴농장, 키즈풀 수영장 - 복장: 체육복, 운동화, 모자(유치원 비치) - 준비물: 간식(적당량), 물, 물안경 - 활동내용: 과일 따기 체험											
		2. 24일(목)에는 에니어그램 부모교육을 실시합니다. 9가지 성격유형을 통해 자녀의 행동을 바르게 이해할 수 있는 시간이 될 것입니다. 자세한 사항은 배부해 드린 안내장을 참고해 주시고, 신청서는 14일(월)까지 보내주시기 바랍니다(유초 포함 세대당 1부씩 배부)..											
		3. 31일(목)에는 방과후 잔치를 실시합니다. 자세한 사항은 안내장을 참고해 주시고 참여 희망서를 23일(수)까지 보내주시기 바랍니다(유초 포함 세대당 1부씩 배부). - 시간: 09:50~12:10 - 장소: 농업기술센터(함열읍 창평민물장어 뒤편) - 유치원 참여 프로그램: 4편											
		4. 이번주에 실시했던 언어전달 내용을 안내해 드립니다. 아이들이 언어전달 활동에 관심을 가지고 참여함으로써 그 과정에서 성취감을 느낄 수 있도록 가정에서 많은 관심 부탁드립니다.											
		10.7(월)		10.8(화)		10.9(수)		10.10(목)		10.11(금)			
		키위레몬청을 만들었어요		10월 9일은 한글날		·		우리나라 음식, 참 맛있어요		우리나라의 집			

<안전통신>

스마트 건강지킴이, 영양표시

영양표시 읽는 요령

영양표시를 보고 내게 맞는 식품을 선택해 보세요.

1단계

1회 제공량과 총 제공량 확인하기

- 이 제품의 1회 제공량은 2봉이고, 전체 한 박스포장 안에 2회 제공량(4봉)이 있습니다.
- 2봉을 먹으면 1회 제공량만큼 먹는 것이고, 4봉을 먹으면 2회 제공량만큼 먹는 것입니다.



영양성분

영양성분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%

* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

2단계

열량 확인하기

- 1회 제공량당 열량이 표시되어 있으므로 2봉(1회 제공량)을 먹으면 245kcal, 4봉(2회 제공량)을 먹으면 표시된 값의 2배인 490kcal를 섭취하는 것입니다.



3단계

%영양소 기준치 확인하기

- 1봉(1/2제공량)을 먹으면 칼슘 필요량의 10%를 섭취합니다.
- 4봉(1박스)을 다 먹으면 칼슘 필요량의 40%를 섭취합니다.



%영양소 기준치를 알면 영양표시가 쉬워져요

영양성분 함량만 보면 그 양을 어떻게 이해해야 할지 난감하죠!
그럼 이제 %영양소 기준치를 보세요!

체중이나 혈압에 관심있다고요?
다음의 영양성분을 확인하세요!



열량, 당류,
지방, 포화지방을
적게



나트륨을
적게

영양성분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%

* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

하루에 필요한
영양성분의 양
(영양소 기준치)을
100%라고 할 때,
해당 식품에
함유된 영양성분
함량의 비율입니다.

하루 단백질
필요량의 9%를
섭취한다는 의미
입니다.

0.0과자 4봉(2회 제공량)에서
섭취한 포화지방량



%영양소 기준치는 하루 다양한 식사를 통해서
단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질은 최소 100이 되도록,
포화지방, 콜레스테롤, 나트륨은 100이 넘지 않도록 하세요!

0.0과자 4봉(2회 제공량)을 다먹으면
포화지방 %기준치는 40%가 되므로,
다른 식사(또는 식품)를 통해서 60%만
섭취하도록 하세요.

