

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

전주북초등학교

□ 운영 개요

프로그램명	요리	강 사 명	김**
운영요일	화/수	학년	3~6학년

□ 연간 계획

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
3	1	조리시간에 지켜야 할 안전과 위생 교육 배우기	몬테크리스토 샌드위치 만들기 치즈, 햄, 딸기잼등을 넣어 만드는 샌드위치 만들기	
	2	야채와 고기 조리 순서로 알 수 있는 위생의 중요성 익히기	매콤 닭가슴살 볶음밥 간단하고 쉬운 영양식 한끼 만들기	
	3	도형의 완성을 미리 예측할수 있다.	꽃모양 김밥 다섯 개의 원형이 모여서 꽃잎모양을 예측해본다.	
	4	약고추장의 유래를 알아본다.	약고추장 비빔밥 약고추장소스 만들기	
	5	봄에 피는 꽃에 대해 알아본다.	화전 참쌀을 이용한 예쁜 꽃떡 만들기	
4	1	다양한 요리에 사용되는 소스 알아보기	햄달걀 덮밥 간장과 돈가스소스를 이용한 덮밥소스 만들기	
	2	봄에 나는 쭉을 이용한 요리에 대해 배운다.	꽃삼병 만들기 맵쌀을 이용한 쭉떡 만들기	
	3	레몬의 영양성분을 알아본다.	레몬 마들렌 만들기 안전하게 소독한 레몬 껍질로 오븐요리 만들기	
	4	고기 손질법의 중요성을 알아본다.	대패 삼겹덮밥 팽이버섯과 대패 삼겹살의 식감의 조화로운 덮밥만들기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
5	1	떡의 유래에 대해 알아본다.	바람떡 만들기 온가족이 함께 나눠 먹을 수 있는 떡요리 만들기	
	2	어버이날의 요리선물과 메세지 쓰기	카네이션 머핀 만들기	
	3	마늘쫘의 수확시기와 영양성분 알아보기	마늘쫘 돼지고기 볶음밥 5월에 나오는 마늘쫘으로 만드는 볶음밥 만들기	
	4	라자냐의 뜻과 이태리 음식 알아보기	만두피 라자냐 토마토소스의 치즈 오븐 요리 만들기	
6	1	베이킹파우더의 역할을 알아보기	무스링 팬케익 약불로 요리하는 팬케익 만들기	
	2	닭고기 손질법 알아보기	안동찜닭 간장 소스로 만드는 닭요리 만들기	
	3	여름철 식초의 역할에 대하여 알아보기	토판그 유부 초밥 여러 가지 색깔로 만들어 보는 유부 초밥 만들기	
	4	멕시코의 환경과 문화에 대하여 알아보기	퀘사디아 고기와 양배추의 조화로운 맛으로 퀘사디아 만들기	
	5	베이킹의 정확한 재료 용량과 순서 익히기	스모어 쿠키 머쉬멜로를 이용한 쿠키 만들기	
7	1	얼음,소금의 마찰이 만들어내는 효과 알기	바나나 아이스크림 만들기 손으로 마찰력을 만들어 직접 만드는 아이스크림 만들기	
	2	이열치열의 뜻과 몸보신 음식 알아보기	치킨텐더 샐러드 야채와 치킨을 함께 먹을 수 있는 샐러드 만들기	
	3	콩나물의 비린내는 왜 나는지 알아보기	새콤달콤 콩나물 쫄면 콩나물과 오이야채와 어우러진 고추장 소스 만들기	
	4	고기의 연육작용 알아보기	돈가스 직접 만든 돈가스 소스와 함께 돈가스 만들기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
8	1	토마토의 영양 성분 알아보기	토마토 카레 토마토와 고기를 다져서 넣은 카레 만들기	
	2	유부의 원재료 알아보 기	문어모양 유부초밥 비엔나 소시지로 귀여운 문어 만들어 초밥 장식하기	
	3	여름 제철 식재료가 무 엇이 있는지 알기	감자채 피자 여름 식재료 감자를 이용한 피자 만들기	
	4	가지의 영양소 알아보 기	가지 덮밥 여름 식재료 가지와 고기를 이용한 덮밥 만들기	
	5	버터의 주재료와 만들 어지는 과정 알기	버터쿠키 짬주머니를 이용한 버터쿠키 만들기	
9	1	두부가 만들어지는 과 정 알기	새콤달콤소스의 깐풍두부 만들기	
	2	지역별 송편 모양 알아 보기	꽃송편 만들기 멥쌀 익반죽으로 만드는 송편 만들기	
	3	우리나라 고추와 고추 장의 유래에 대해 알아보기	빨간맛 떡볶이 어묵과 대파를 넣은 떡볶이 만들기	
	4	다양한 야채의 영양소 알아보기	무지개 꼬치구이 돼지고기와 파인애플,야채를 꽂은 꼬치 만들기	
10	1	염장법에 대해 알아보 기	무쌈말이 쌈무를 이용한 맛있는 파티요리 만들기	
	2	샌드위치의 유래 이야 기 알기	닭가슴살 샌드위치 허브솔트로 구운 닭가슴살로 샌드위치 만들기	
	3	마요네즈 만드는 원리 알아보기	소불고기 마요덮밥 불고기 양념으로 덮밥 만들기	
	4	할로윈의 이야기 듣기	할로윈 쿠키 만들기 상상력으로 만들어 보는 할로윈 쿠키 만들기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
11	1	초코렛 템퍼링 효과 알아보기	빼빼로 만들기 초코렛을 녹여 만드는 빼빼로 만들기	
	2	버섯의 종류 알아보기	팽이버섯 덮밥 팽이버섯과 버터를 이용한 덮밥 만들기	
	3	밀가루 호화과정 알아보기	초코 머핀 계란 휘핑으로 부드러운 머핀 만들기	
	4	발효과정 알아보기	소세지빵 만들기 양파와 옥수수를 얹은 낙엽모양 소세지빵 만들기	
	5	당면의 주재료 알아보기	알록달록 잡채 모든야채의 길이를 일정하게 잘라서 잡채 만들기	
12	1	연체동물의 종류 알아보기	오징어 간장 볶음밥 굴소스와 간장을 이용한 오징어 볶음밥 만들기	
	2	단호박의 영양성분 알아보기	강낭콩 단호박죽 찹쌀가루를 이용한 단호박죽 만들기	
	3	겨울철 간식 종류 알아보기	미니 호떡 견과류를 넣은 호떡 만들기	
	4	크리스마스 유래 알아보기	생크림케익 만들기 온가족이 먹을수 있는 1호 케익 만들기	
1	1	오므라이스 계란 지단 부치는 방법 알아보기	오므라이스 야채를 작게 잘라서 만드는 오므라이스 만들기	
	2	고기 연육 작용 식재료 알아보기	떡갈비 양념반죽한 소고기와 떡을 이용한 떡갈비 만들기	
	3	춘천의 위치와 유명음식 알아보기	치즈 닭갈비 어린이가 먹기 좋은 순한맛 닭갈비 만들기	
	4	음식속에 색을 내는 방법 알아보기	얼굴 모양쿠키 천연 색소를 넣은 반죽을 이용한 모양 쿠키 만들기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
2	1	조랭이 떡의 유래와 지방별 모양 알아보기	조랭이 궁중 떡볶이 다양한 야채와 소스로 만드는 궁중 떡볶이	
	2	카레의 영양성분 알아보기	치킨커리 덮밥 닭다리를 이용한 치킨커리 덮밥 만들기	
	3	햄버거의 유래 알아보기	햄버거 수제버거 만들기	