

프로그램 운영 계획서

활동분야	건강한 쿠킹클래스	강사명	김점희
프로그램명	너도 해 먹을 수 있어!!		
대상	중·고등학생	모집인원	15명
운영시간	15:00~17:00(2시간)	운영회차	_____ 2 회차
운영비용	교재비(교재명/출판사) :		그 외 운영비용 :
	재료비 : 각 회기별 1인 2만원		보조강사 1명

▶ 프로그램 소개

성장기 청소년에게 건강한 식문화를 지도하고 다양한 식재료와 조리방법을 소개하여 요리활동에 흥미를 가지게 하므로써 식생활의 중요성을 알아가는 프로그램입니다.

▶ 프로그램 목적

- 건강한 식문화에 대한 이해와 먹거리에 대한 관심
- 간편한 재료로 다양한 요리를 쉽게 접근가능
- 요리에 흥미를 가지고 다양한 직업에 대한 동기부여
- 요리활동을 통해 주도적이고 독창적인 자아형성
- 요리활동을 통해 교우간 협동과 배려 나눔 실천
- 직접 만든 요리를 맛보고 나누면서 자존감 형성

▶ 프로그램 목표

- 건강한 식문화를 이해한다.
- 제철 식재료에 활용법과 특징을 이해한다.
- 요리에 쓰이는 재료와 손질법을 익힌다.
- 자신의 요리를 직접 만들어 먹어본다.
- 올바른 식습관의 중요성을 이해하고 실천한다.

▶ 프로그램 운영방법

- 대상자들끼리 그룹을 지정한다.
- 요리할 음식의 유래와 식재료의 특성을 소개한다.
- 레시피를 안내하고 재료를 계량해 나눈다.
- 레시피의 내용에 따라 순서대로 조리한다.
- 요리와 어울리는 그릇을 선택하고 완성된 요리를 셋팅 해 본다.
- 셋팅한 요리를 시식한다.
- 조리대와 그릇을 깨끗하게 정리정돈한다.

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회 7월 30일(화)	새우 감바스, 파스타 - 학생들과 인사나누기 - 음식 재료 및 조리법 소개 - 재료 손질 및 조리하기 - 완성된 요리 플레이팅 및 맛보기 - 음식 포장 및 뒷정리		앞치마, 장갑,두건
2회 8월 01일(목)	마르게리따 피자, 토마토마리네이드 - 학생들과 인사나누기 - 음식 재료 및 조리법 소개 - 재료 손질 및 조리하기 - 완성된 요리 플레이팅 및 맛보기 - 음식 포장 및 뒷정리		앞치마, 장갑,두건