

# 일상 속 문화를 맛보다 ‘동부창고 클래스, 5첩 반상’

## 하반기 강의 계획서

| 차시                 | 주차별 학습목표 및 강의내용  |  | 강의형식<br>이론/실습/<br>워크숍 등 |
|--------------------|--|--|-------------------------|
| 하반기 (2018.09 ~ 10) |  |  |                         |
| 1                  | 주제   | 내가 먹는 음식엔 어떤 것들이 들어가 있을까?                                  | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 음식에 대한 올바른 이해<br>실습 : 닭 가슴살말이, 비트스무디                  |                         |
| 2                  | 주제   | 우리가 자주 피곤해하는 이유  | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 해독기능을 높여 건강을 지키는 방법<br>실습 : 브로콜리 새우볶음, 브로콜리 밥         |                         |
| 3                  | 주제   | 침묵의 전쟁, 환경독소 바로알기  | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 환경독소 노출 요인과 독소 배출을 위한 몸 만들기<br>실습 : 커리두부스테이크, 블루베리스무디 |                         |
| 4                  | 주제   | 자투리채소를 활용한 영양밥 만들기1  | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 채소보관 방법 및 자투리 채소를 이용한 요리 팁<br>실습 : 채소 밥진, 딸기스무디       |                         |
| 5                  | 주제   | 장 건강을 지키는 혼밥 메뉴  | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 장 건강에 대한 이해<br>실습 : 두부스크램블, 버섯장조림                     |                         |
| 6                  | 주제   | 설탕중독을 완화시키는 음식   | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 설탕중독을 완화시키는 음식<br>실습 : 닭 가슴살스테이크, 채소된장국               |                         |
| 7                  | 주제   | 속이 편안한 집밥 만들기  | 이론<br>/실습               |
|                    | 내용   | 이론 : 속을 편안하게 해주는 집밥 만들기<br>실습 : 고소한 주먹밥, 당근양파피클            |                         |
| 8                  | 주제   | 자투리 채소를 활용한 영양밥 만들기2                                       | 이론<br>/시연               |
|                    | 내용   | 이론 : 자투리 채소를 이용한 영양식단 만들기<br>실습 : 커리필라프, 계란말이              |                         |
| 비고                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 아이 동반 불가</li> <li>* 수강생 준비물 : 개인 앞치마, 필기도구</li> </ul> |  |                         |