

# 아이와 함께 싸는 안전한 도시락 놀이

3~7세 · 어른과 함께 · 아이는 고르고 세고 담고, 어른은 자르고 익히고 온도를 지켜요.

주식

반찬

과일·채소

## 오늘의 목표

- ☐ 아이에게 안전한 역할 하나 맡기기
- ☐ 서로 다른 색 음식 찾아보기
- ☐ 개수·칸·순서를 말로 표현하기
- ☐ 차갑게·깨끗하게 싸서 바로 보관하기

## 준비물

씻어 말린 도시락통·수저·물병, 깨끗한 집게나 작은 숟가락, 보냉가방과 충분히 열린 보냉원, 이 활동지와 필기구

## 시작 전

먹는 사람의 알레르기·씹기 능력·기관 반입 규칙을 어른이 먼저 확인해요.

## 아이에게 말기지 않는 일

- 칼·가위·불·전자레인지·뜨거운 용기 다루기
- 날고기·날달걀·생선 등 익히기 전 재료 만지기
- 딱딱하거나 둥근 음식을 아이 혼자 자르기
- 음식의 안전 여부를 냄새나 맛만으로 판단하기

# 아이·어른 역할표를 정해요

발달과 경험에 맞는 역할 하나부터 시작하고, 어른은 바로 곁에서 함께해요.

## 아이가 해요

- ☐ 비누로 손을 씻고 물기를 닦아요.
- ☐ 씻어 준비한 음식 중 색을 골라요.
- ☐ 집게·손가락으로 정한 칸에 담아요.
- ☐ “몇 개, 어느 칸, 먼저·나중”을 말해요.
- ☐ 냅킨과 수저를 넣고 뚜껑을 확인해요.
- ☐ 완성한 도시락을 어른에게 건네요.

## 어른이 준비·감독해요

- ☐ 알레르기·기관 규칙·양을 확인해요.
- ☐ 재료를 씻고 자르고 충분히 익혀요.
- ☐ 날재료와 바로 먹는 음식을 분리해요.
- ☐ 도구와 작업대를 깨끗하게 관리해요.
- ☐ 조리한 음식은 알게 나누어 신속히 식혀 냉장해요.
- ☐ 보냉가방·보냉원을 챙겨 바로 넣어요.

## 오늘의 역할 약속

아이 \_\_\_\_\_ 말은 일 \_\_\_\_\_

어른 \_\_\_\_\_ 바로 곁에서 도울 일 \_\_\_\_\_

## 연령보다 아이의 현재 능력을 봐요

처음에는 고르기·세기·냅킨 넣기처럼 음식과 도구를 적게 만지는 일부부터 시작하세요. 기침·콧물·설사·구토 등 몸이 좋지 않을 때는 아이가 조리에 참여하지 않도록 하고, 어른도 위생 지침을 지켜요.

# 영양 색깔 맞추기 놀이

색은 다양한 식재료를 탐색하는 놀이 도구예요. 색의 개수가 영양의 완전함을 뜻하지는 않아요.



**빨강**

토마토·딸기·빨간 파프리카

골랐어요 ☐



**주황·노랑**

당근·단호박·굴·달걀노른자

골랐어요 ☐



**초록**

브로콜리·오이·시금치·키위

골랐어요 ☐



**보라·검정**

가지·포도·검은콩·김

골랐어요 ☐



**흰색·갈색**

밥·두부·버섯·감자·통곡물

골랐어요 ☐

## 오늘 찾은 색

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ 처음 본 재료 \_\_\_\_\_

부담 없이 탐색해요 · 먹도록 강요하지 않고 보기·냄새 맡기·이름 말하기·작은 양 담기도 참여로 인정해요. 알레르기나 식이 제한이 있으면 안전한 대체 재료를 어른이 고릅니다.

# 부엌 수학으로 도시락을 계획해요

정답보다 아이가 수량·위치·순서를 말로 설명하는 과정에 집중해요.

## 1. 세어 담기

먹을 수 있는 양을 어른이 정한 뒤, 집게로 옮기며 세어요.

나는 \_\_\_\_\_을/를 \_\_\_\_\_개 담을래요.

## 2. 칸과 위치

큰 칸·작은 칸, 왼쪽·오른쪽, 위·아래를 말해요.

\_\_\_\_\_은/는 \_\_\_\_\_쪽 칸에 담아요.

## 3. 짝과 묶음

같은 것끼리 짝을 짓거나 두 개씩 묶어 보아요.

\_\_\_\_\_개를 두 개씩 묶으면 \_\_\_\_\_묶음이에요.

## 4. 순서 정하기

담을 순서를 1·2·3으로 정하고 이유를 말해요.

먼저 \_\_\_\_\_, 다음 \_\_\_\_\_, 마지막 \_\_\_\_\_.

## 아이의 수학 말 기록

# 내 도시락 설계도

먹을 양과 음식의 안전을 어른이 확인한 뒤, 아이가 칸마다 그리고 이름을 적어요.

큰 칸

작은 칸 1

작은 칸 2

도시락 이름 \_\_\_\_\_

사용한 색 \_\_\_\_\_

## 먹기 편한 모양을 어른과 확인해요

둥글고 단단한 음식, 질긴 음식, 뼈·씨가 있는 음식은 아이의 나이와 씹기 능력에 맞게 어른이 안전한 크기와 모양으로 준비합니다. 아이가 먹는 동안에도 상황에 맞는 감독이 필요해요.

어른 최종 확인 ☐ 알레르기 ☐ 먹기 편한 크기 ☐ 충분히 익힘 ☐ 보관 방법 ☐ 기관 규칙

# 식중독 예방 · 깨끗하게, 나누어, 온도를 지켜요

아이의 역할은 안전한 범위로 제한하고, 식품 안전 판단은 어른이 맡아요.

## 1. 손 씻기

음식 준비 전 비누와 흐르는 물로 30초 이상 꼼꼼히 씻고 말려요.



## 2. 나누어 쓰기

날재료와 바로 먹는 음식, 사용한 도구와 깨끗한 도구를 섞지 않아요.



## 3. 충분히 익히기

어른이 식품별 안전한 중심 온도와 시간을 확인해 완전히 익혀요.



## 4. 빠르게 식히기

조리한 음식은 얇은 용기에 나누어 신속히 식힌 뒤 바로 냉장 보관해요.



## 5. 차갑게 나르기

보냉가방을 쓰고, 상하기 쉬운 음식 가까이에 충분히 열린 보냉원을 넣어요.



## 6. 먹을 때 확인

도착하면 냉장 보관하고, 보관 상태가 불확실한 남은 음식은 먹지 않아요.



기억해요 · 식품안전나라 기준으로 냉장식품은 5℃ 이하로 보관합니다. 냉장고가 없는 이동 상황에서는 보냉가방과 충분히 열린 보냉원 등으로 차가운 상태를 유지하세요.

# 완성 확인과 근거·더 보기

아이의 참여를 칭찬하고, 안전·영양 판단은 어른이 마지막으로 확인해요.

## 오늘의 한 줄

아이가 스스로 한 일 \_\_\_\_\_

다음에 이어 볼 수학·색깔 질문 \_\_\_\_\_

## 근거·더 보기

1

### 식중독 예방을 위한 6대 수칙

식품의약품안전처 식품안전나라

[https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?bbs\\_no=bbs001&menu\\_no=3120&ntctxt\\_no=1094593](https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?bbs_no=bbs001&menu_no=3120&ntctxt_no=1094593)

2

### 손씻기

질병관리청 국가건강정보포털

[https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts\\_sn=6545](https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts_sn=6545)

3

### 식품을 안전하게 보관하기

미국 질병통제예방센터

[https://tools.cdc.gov/podcasts/media/pdf/KidTastics\\_FoodSafety.pdf](https://tools.cdc.gov/podcasts/media/pdf/KidTastics_FoodSafety.pdf)

## 자료 이용 안내

이 자료는 가정의 놀이와 준비 대화를 돕는 참고 자료입니다. 아이의 알레르기 질환·씹기 능력에 따른 개별 식사 지침이나 기관의 급식·반입 규칙을 대신하지 않습니다.