

---

**2019년**  
**서울특별시 식생활종합지원센터 사업 운영 결과보고**

---

**2020.01.22.**

**가톨릭대학교 가톨릭중앙의료원**

# 목 차

I. 사업개요	1
II. 추진실적	2
III. 세부 추진 내용	8
1. 서울시 식생활 정책 수립 지원	8
(1) 서울시 식생활 현황 분석 및 평가	8
2. 서울시 식생활 정책 사업 개발 및 운영	11
가. 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업	11
(1) '18년 시범사업 운영 결과 분석	11
1) 사업 개요	11
2) 사업 운영 결과분석	13
(2) '19년 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업 운영	17
1) 사업 개요	17
2) 사업 운영 내용	18
3) 사업 운영 주요결과	29
나. 서울시 식생활 교육 프로그램 개발 및 확산 사업	36
(1) 식생활 교육 교재 활용 및 확산 프로그램 운영	36
(2) 유아기관 영양사 및 조리사 역량강화 교육 운영	41
(3) 어르신 식생활관리자 교육 운영	43
(4) 초등학생(3학년) 식생활교육 운영	44
다. 맛 체험터 및 서울시민음식학교 운영 ※별도 예산	45
(1) 가나다밥상 프로그램 운영	45
(2) 서울시민음식학교 프로그램 운영	57
(3) 2019 장(醬)하다 내인생 운영	69
(4) 식생활교육 역량 강화를 위한 민·관 협력 구축·운영	76
(5) 사업 운영 기반 구축	80
3. 서울시 영양 및 식생활 관련 사업 지원	89
가. 서울시 영양사업 지원	89
(1) 서울시 영양사업(영양플러스, 과일바구니) 운영 지원	89
(2) 자치구 사업 담당자 역량강화 교육 운영	90

나. 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 지원 및 운영 <i>※별도 예산</i>	91
(1) 서울시 건강음식점 사업 운영 지원	91
1) 저염참여, 저염실천, 건강식단제공음식점 등록 및 관리	91
2) 다소비 식품 나트륨 등 영양성분 모니터링 운영 지원	94
3) 외식 메뉴의 나트륨 및 염도 함량 분석	96
(2) 시범자치구 ‘싱겁게 먹는 배움터’ 운영 지원	97
1) 어린이 및 성인(주부, 직장인) 프로그램 운영 지원	97
2) 음식독서단 운영 지원	102
3) 맛있는 공유회 운영	103
(3) 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 방향 도출 지원	104
<b>4. 서울시 올바른 식생활 환경 조성 사업</b>	<b>106</b>
가. 서울 먹거리 문화축제 관련 행사 운영	106
(1) 서울 식문화 심포지엄 운영	106
(2) 그 외 행사 운영	110
나. 바른 식생활 실천 캠페인 운영	113
(1) 오늘은 내가 요리사 운영	113
(2) 처음요리클래스 운영	115
<b>5. 서울시 식생활 정보 통합 플랫폼 운영</b>	<b>117</b>
(1) 홈페이지 운영	117
(2) 네이버블로그 운영	118
(3) SNS 운영(페이스북, 인스타그램)	122
(4) 카카오플러스친구 ‘맛동’ 운영	123

# 2019년 서울특별시 식생활종합지원센터 사업 운영 결과보고

서울시 식생활 정책 수립 지원, 사업 개발 및 운영, 영양·나트륨 사업 지원 등 2019년 식생활종합지원센터의 사업 운영 결과를 보고드립니다.

## I 사업개요

- **목 적**: 서울시 식생활 비전을 실현하는 미래 지향적 정책 수행 기관으로서 올바른 식생활 환경 조성과 정책 수행을 통한 서울시민의 올바른 식생활 실천과 건강향상에 기여
- **추진근거**
  - 식생활교육지원법 제7조(건전한 식습관 형성), 제10조(어린이식생활교육)
  - 서울시 식생활교육지원 조례 제11조
  - 국민영양관리법 제10조(영양·식생활교육사업)
  - 제2차 식생활교육기본계획 및 서울시 식생활교육시행계획(2016)
- **사업기간**: 2019. 1. 1. ~12. 31.
- **대 상**: 자치구, 식생활 교육 관련 기관, 전문가, 일반시민
- **주요내용**
  - 서울시 식생활 정책 수립 지원 : 서울시 식생활 현황 분석 및 평가
  - 서울시 식생활 정책 사업 개발 및 운영
  - 서울시 영양 및 식생활 관련 사업 지원
  - 서울시 올바른 식생활 환경 조성 사업
  - 서울시 식생활 정보 통합 플랫폼 운영

## 추진실적

구 분	내 용	2019년 계획 목표	운영실적
<b>1. 서울시 식생활 정책 수립 지원</b>			
가. 서울시 식생활 현황 분석 및 평가	(1) 서울시 식생활 현황 분석 및 평가 ·내용: 서울시 식생활 관련 실태 현황 분석 및 문제점 파악, 서울시 식생활교육시행계획 평가를 위한 식생활 지표 분석 • 국민건강영양조사 등 국가 데이터 활용	· 분석 결과 도출	· 서울시 식생활 및 건강 현황 분석 (아침식사 결식율, 외식율, 가족동반 식사율, 건강 식생활 실천율 등)
<b>2. 서울시 식생활 정책 사업 개발 및 운영</b>			
가. 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업	(1) 2018년 시범사업 운영 결과 분석 ·내용: 2018년 시범사업 결과 분석  (2) 2019년 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업 운영 ·대상: 만3~5세 유아 및 부모 ·내용: 부모 및 어린이 교육, 소그룹 상담 등 • 전문인력 구축 및 역량강화 교육 운영 등 관리 • 부모 및 유아 교육, 소그룹 상담 운영 • 2019년 사업 운영 평가	· 분석 결과 도출  · 전문인력 구축: 10명 이내 · 중재프로그램 운영 - 부모교육(자치구) 1~2회 - 부모교육(특강) 1~2회 - 유아교육 107개소X3개소 - 소그룹상담 6회	· 결과보고서 완료  · 평가도구 및 결과지 개발 완료 · 전문인력 양성: 18명 · 사업운영 - 사업대상자 모집: 107개소/7,335명 - 식행동(편식) 검사: 총 12,982건 ① 유아기관: 사전 6,110건/사후 5,041건 ② 보건소: 1,331건 - 부모교육: 14회/402명 - 유아교육: 107개소X3회/1,670명 ※ 부모교육은 신청한 자치구(14개소)만 운영했으며 특강은 서울시 협의하에 진행 안함 ※ 소그룹상담은 신청률 저조로 폐강함

구 분	내 용	2019년 계획 목표	운영실적
나. 서울시 식생활 교육 프로그램 개발 및 확산 사업	<p>(1) 식생활 교육 교재 활용 및 확산 프로그램 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·대상: 유아, 주부를 포함한 일반시민 등</li> <li>·내용: 센터 개발 4종 교재 활용 교육 운영 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오감으로 계절을 먹자2</li> <li>• 음식 친근감 형성 단계별 프로그램</li> <li>• 건강한 식탁을 위한 내 손안의 생선</li> <li>• 음식윤리 ※학습지도안 개발</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·오감: 10회</li> <li>·버섯: 시범운영 1회</li> <li>·생선: 교재배포</li> <li>·음식윤리: 교육 35회 이상, 학습지도안 개발</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·오감: 총 10회/172명</li> <li>·버섯: 총 3회/53명</li> <li>·음식윤리: 매 교육 시 마다 영상시청, 학습지도안 개발 완료</li> <li>※생선교재는 신청자 '없음'으로 배포안됨</li> </ul>
	<p>(2) 유아기관 영양사 및 조리사 역량강화 교육 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·대상: 유치원 영양사 및 조리사</li> <li>·내용: 역량강화교육 운영 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식윤리, 위생관리, 유아간식 레시피 교육</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·교육: 5회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·교육: 총 4회/75명</li> <li>※신청자 저조로 1회 폐강됨</li> </ul>
	<p>(3) 어르신 식생활관리자 교육 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·대상: 서울시 활동 요양보호사</li> <li>·내용: 식사와 관련된 어르신 신체 변화, 위생 및 질환별 식사관리 교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·교육: 3회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·교육: 총 3회/92명</li> </ul>
	<p>(4) 초등학생(3학년) 식생활교육 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·대상: 서울시 소재 초등학교 3학년 학생 및 교육자</li> <li>·내용: 농림부 개발 '바른 식생활 길라잡이' 교재 배포</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·배포: 1,000부 이상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·총 32개교/2,967부 배포 (교사용 139부, 학생용 2828부)</li> </ul>

구 분	내 용	2019년 계획 목표	운영실적
<b>다. 맛 체험터 및 서울시민음식학교 운영</b> (★별도예산)	(1) 가나다밥상 프로그램 운영 ·대상: 식생활 교육 관계자, 일반 시민 ·내용: 연령별/주제별 食체험 프로그램 운영 ●미니강의, 시연, 시식	·가나다밥상: 80회 (월 8회)	·총 80회/4,468명
	(2) 서울시민음식학교 프로그램 운영 ·대상: 식생활 교육 관계자, 일반 시민 ·내용: 연령별/주제별 이론 및 실습형 프로그램 운영 ●쿠킹클래스., 미각교육, 음식윤리, 식문화 등	·서울시민음식학교: 80회 (월 8회)	·총 83회/1,495명
	(3) 2019 장(醬)하다 내인생 운영 ·대상: 식생활 및 영양 사업 담당자, 관련 종사자 등 200명 ·내용: 장 담그기 이론 및 체험교육	·장 담그기: 12회	·총 12회/200명
	(4) 식생활교육 역량 강화를 위한 민·관 협력 구축·운영 ·대상: 프로그램 운영 협력 기관 및 전문가 ·내용: 사업설명회 및 평가회 운영 등	·수시	·사업설명회 운영: 총 1회/42명 ·공유회 운영: 1회/40명
	(5) 사업 운영 기반 구축 ·내용: 맛동 파트너 및 운영 매뉴얼 구축, 맛동 로고 및 자료 개발, 운영 서류 마련, 자문회의 등	·프로그램 개발 15종, 매뉴얼 개발 3건	·프로그램 개발 32종, 매뉴얼 개발 3건 ·운영기준 마련: 총 7종 ·자문회의 운영: (활성화 방안) 총 1명 (홍보 방안) 총 3명

구 분	내 용	2019년 계획 목표	운영실적
<b>3. 서울시 영양 및 식생활 관련 사업 지원</b>			
가. 서울시 영양사업 지원	<p>(1) 서울시 영양사업(영양플러스, 과일바구니) 운영 지원 ·대상: 자치구 영양 사업 담당자(25개구) ·내용: 영양플러스, 과일바구니 사업</p> <p>(2) 자치구 사업 담당자 역량강화 교육 운영 ·대상: 보건소, 어린이급식관리지원센터 영양사 ·내용: 정기 및 비정기 교육 운영 • 정기: 주제 선정 및 교육 커리큘럼 기획 • 비정기: 서울시 사업 참여, 교육 소개 등</p>	<p>·수시</p> <p>·정기교육: 2회 ·비정기교육: 수시</p>	<p>·보충식품 검수매뉴얼 개발: 1종 ·영양자료(소아변비) 개발: 1종 ·보충식품 활용 요리교실 지원: 1회/25명</p> <p>·교육: 총 3회/140명</p>
나. 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 지원 및 운영 (★별도예산)	<p>(1) 서울시 건강음식점 사업 운영 지원 1) 서울시 건강음식점 운영 지원 ·대상: 자치구 사업 담당자, 해당 업소 ·내용: 서울시 건강음식점 운영 지원 • 저염참여 음식점&amp;집단급식소 관리, 저염실천음식점&amp; 집단급식소 지정 • 건강식단제공음식점 관리 • 미소운동본부 운영</p> <p>2) 다소비 식품 나트륨 등 영양성분 모니터링 운영 지원 ·내용: 전문가 자문회의, 모니터링 교육, 영양성분 분석 의뢰 등</p> <p>3) 외식 메뉴의 나트륨 및 염도 함량 분석 ·내용: 저염참여음식점 및 집단급식소('16~'19년 기준)의 나트륨 및 염도 측정값 분석(미역국, 된장국, 김치찌개, 된장찌개)</p>	<p>·데이터 분석: 수시 ·미소운동본부 운영: 1회</p>	<p>·저염참여음식점 1,653개소/집단급식소 3,110개소 등록 ·저염실천음식점 1,275개소/집단급식소 2,195개소 지정 ·건강식단제공음식점 8개소(14메뉴) 재지정 ·모니터링 교육: 2회/56명 ·온라인 홍보: 5개소 ·다소비식품(편의점도시락)성분 분석: 총 76종 ·다소비식품 자문회의: 2회/7명 ·미소운동본부운영(서면): 1회/3명 ·데이터 분석: 나트륨케어시스템 모니터링 수시, 나트륨 및 염도 측정값 분석 완료</p>

구 분	내 용	2019년 계획 목표	운영실적
	(2) 시범자치구 ‘싱겁게 먹는 배움터’ 운영 지원 1) 어린이 및 성인(주부, 직장인) 프로그램 운영 지원 ·대상: 시범자치구 20개구 ·내용: 식생활교육 강사 역량강화 교육 운영, 강사 모니터링, 2) 음식독서단 운영 지원 3) 맛있는 공유회 운영 ·대상: 시범자치구, 일반시민 ·내용: 이론강의 및 요리팀빌딩	·강사교육: 2회 ·강사모니터링: 24회 ·맛있는공유회: 4회	·강사 교육 운영: 총 2회/41명 ·강사 모니터링: 총 26회 ·음식독서단 매뉴얼 및 워크북 개발 각 1종 ·맛있는공유회: 4회/77명
	(3) 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 방향 도출 지원 ·대상: 분야별 전문가 및 자치구 사업 담당자 등 ·내용: 분야별 전문가 회의 및 워크숍 운영	·워크숍: 1회	·분야별 전문가 자문회의 운영: 총 2회 ·워크숍 운영: 1회/113명
<b>4. 서울시 올바른 식생활 환경 조성 사업</b>			
<b>가. 서울 먹거리 문화축제 관련 행사 운영</b>	(1) 서울 식문화 심포지엄 운영 ·대상: 식생활 및 영양 사업 담당자, 전문가, 일반시민 등 150명 ·기간: 10월~11월 중 ·내용: 식생활 및 영양 관련 최신 트렌드 및 정보 교류	·심포지엄 운영: 1회	·심포지엄 운영: 1회/178명
	(2) 그 외 행사 운영 ·대상: 식생활 교육 관계자 및 일반시민 ·기간: 10월~11월 중 ·내용: 협력 기관 네트워크 구축, 주요/부대 행사 기획	·주요행사: 3회 ·부대행사: 2회	·토크콘서트 운영: 1회/90명 ·요리대회(지원): 1회/20명 ·가나다밥상 운영: 1회/61명 cf. 맛있는공유회&나트륨 워크숍 운영

구 분	내 용	2019년 계획 목표	운영실적
나. 바른 식생활 실천 캠페인 운영	(1) 오늘은 내가 요리사 운영 ·대상: 유아 및 부모(가족단위) ·내용: 아이와 가족이 함께하는 오감 및 요리 체험 교육 (2) 처음요리클래스 운영 ·대상: 20~30대 젊은 성인층 ·내용: 예비 또는 신혼부부 대상 제철 식재료 이론 및 실습	·요리체험교육: 4회 ·처음요리클래스: 4회	·요리체험교육: 총 4회/76명 ·처음요리클래스: 총 4회/58명
<b>5. 서울시 식생활 정보 통합 플랫폼 운영</b>			
가. 플랫폼 운영	(1) 홈페이지 운영 ·내용: 정보, 행사 및 교육 게시	·수시	·게시: 총 194건
	(2) 네이버블로그 운영 ·내용: 교육 및 행사, 정보 등 게시 ※건강한 식생활 정보 시리즈 운영, 네이버 푸드판 등 노출	·게시: 수시 ·기획: 20회 이상	·포스팅: 총 145건 ·카드뉴스제작: 8건 ·온라인 노출: 총 111건
	(3) SNS(페이스북, 인스타그램) 운영 ·내용: 센터 식생활 프로그램 소개 및 홍보	·수시	·총 210건 게시
	(4) 카카오플러스친구 '맛동' 운영 ·내용: 센터 식생활 프로그램 홍보	·수시	·총 140건 홍보

**1**

**서울시 식생활 정책 수립 지원**

**□ 운영개요**

- 사업기간: 2019. 8.~9.
- 대 상: 자치구 영양 및 식생활 사업 담당자 등
- 주요내용
  - 서울시 식생활 관련 실태 현황 분석

**□ 운영결과**

**(1) 서울시 식생활 현황 분석 및 평가 [첨부3]**

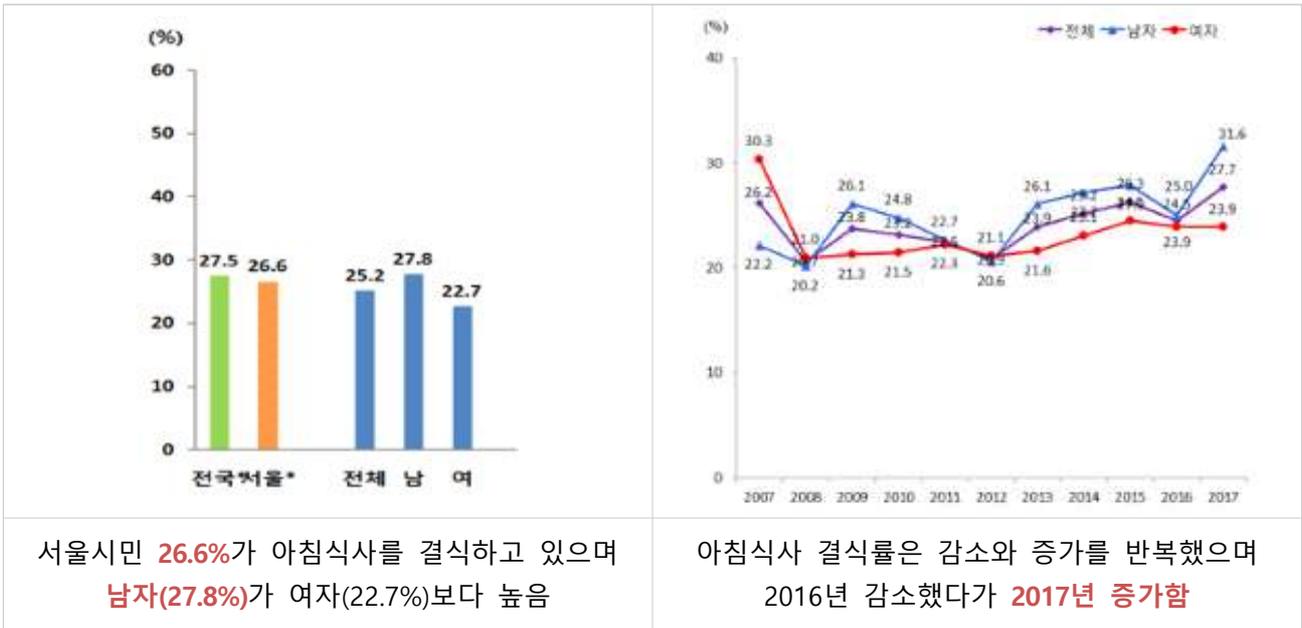
- 분석자료: 국민건강영양조사 제 7기 2개년도(2016~2017)

※서울시 조사 건수

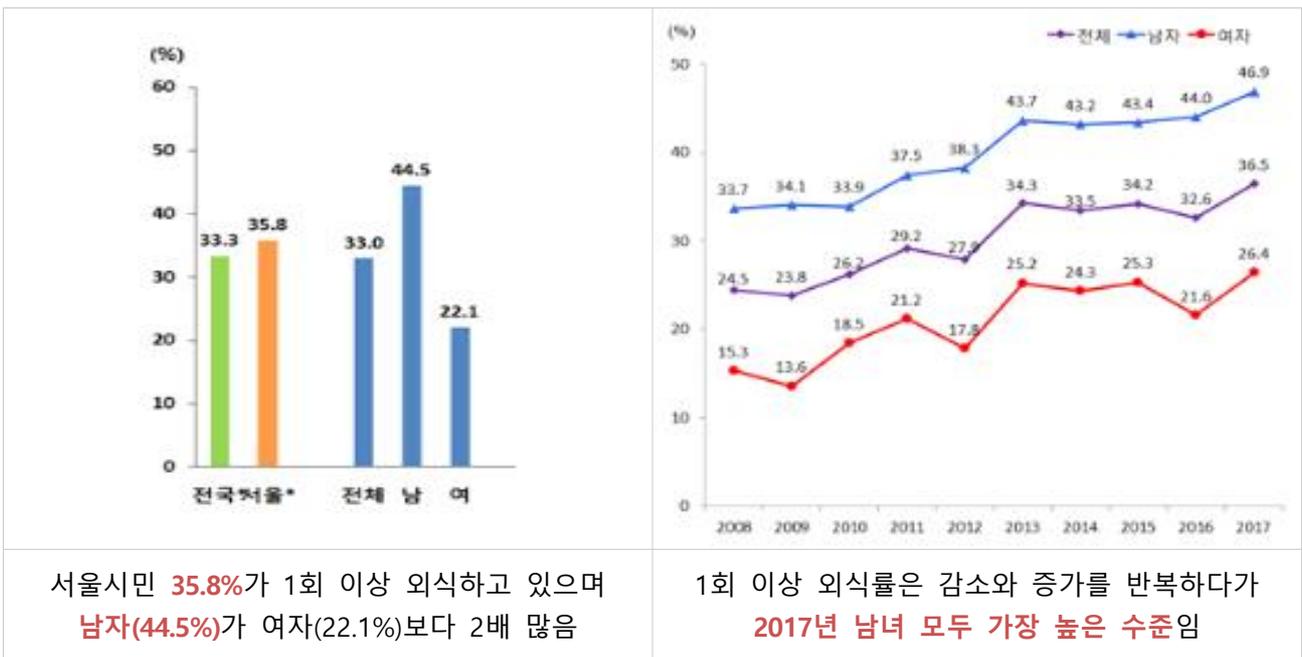
연령구분	year(조사연도)		
	2016	2017	합계
1-5	112	69	181
6-11	113	130	243
12-18	134	111	245
19-29	188	191	379
30-39	223	213	436
40-49	258	255	513
50-59	221	221	442
60-69	198	217	415
70-<	154	169	323
합계	1,601	1,576	<b>3,177</b>

○ 주요결과

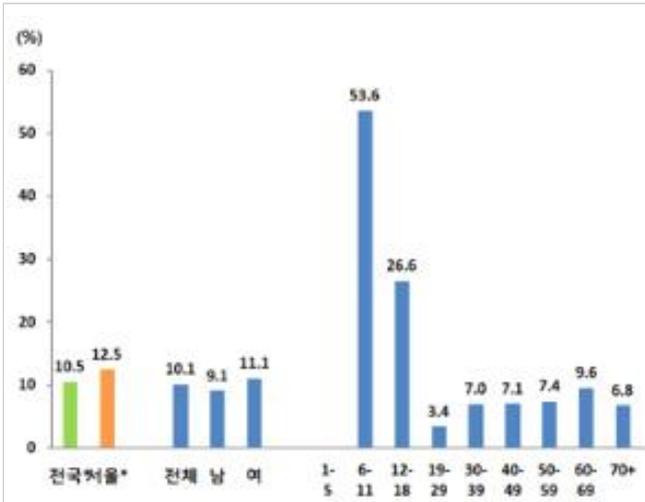
- 식생활 현황-①아침식사 결식률



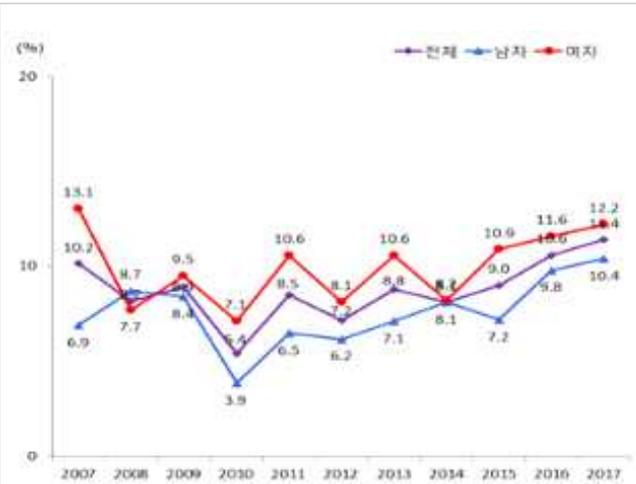
- 식생활 현황-②하루 1회 이상 외식률



- 식생활 현황-③영양교육 및 상담 수혜율

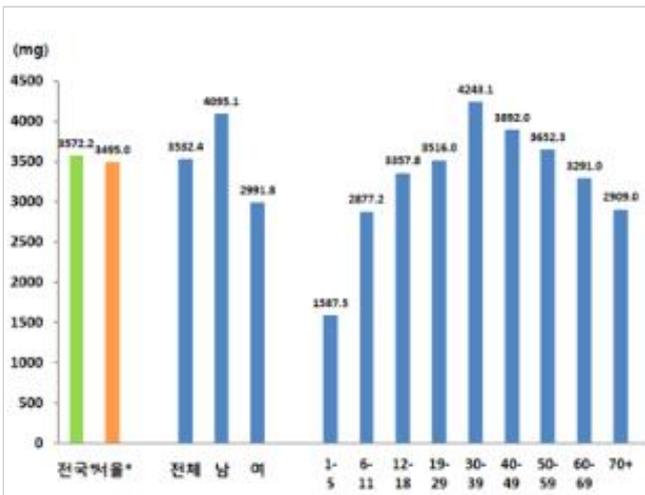


서울시민 12.5%가 영양교육을 받았으며  
6~11세(53.6%), 12~18세(26.6%)순으로 높음

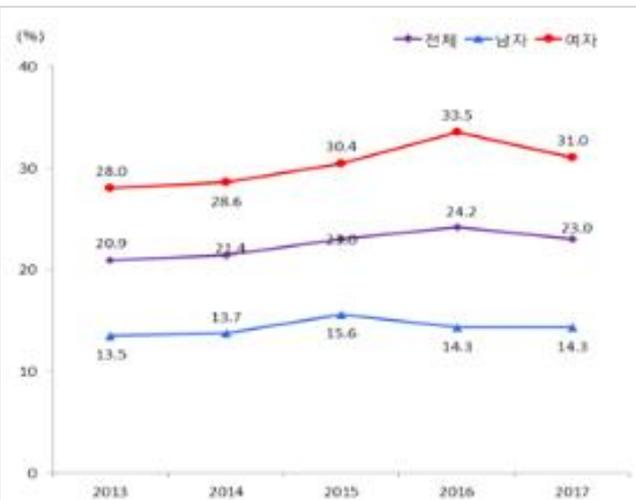


영양교육 및 상담 수혜율은 감소와 증가를 반복하다가 2015년부터 점차 증가하는 경향임

- 영양소 섭취 현황-1일 나트륨 섭취량



서울시민의 1일 나트륨 섭취량은 3,495mg이며  
남자(4,095mg), 19~29세(4,243mg)에서 높게 나타남



나트륨 2,000mg이하 섭취 비율은 2103년 이후 증가하는 경향이었으나 2017년 감소함

## 가 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업

## □ 운영개요

- 사업기간: 2019. 1.~12.
- 대 상: 만 3~5세 유아 및 부모
- 주요내용
  - '18년 시범사업 운영 결과 분석
  - '19년 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업 운영

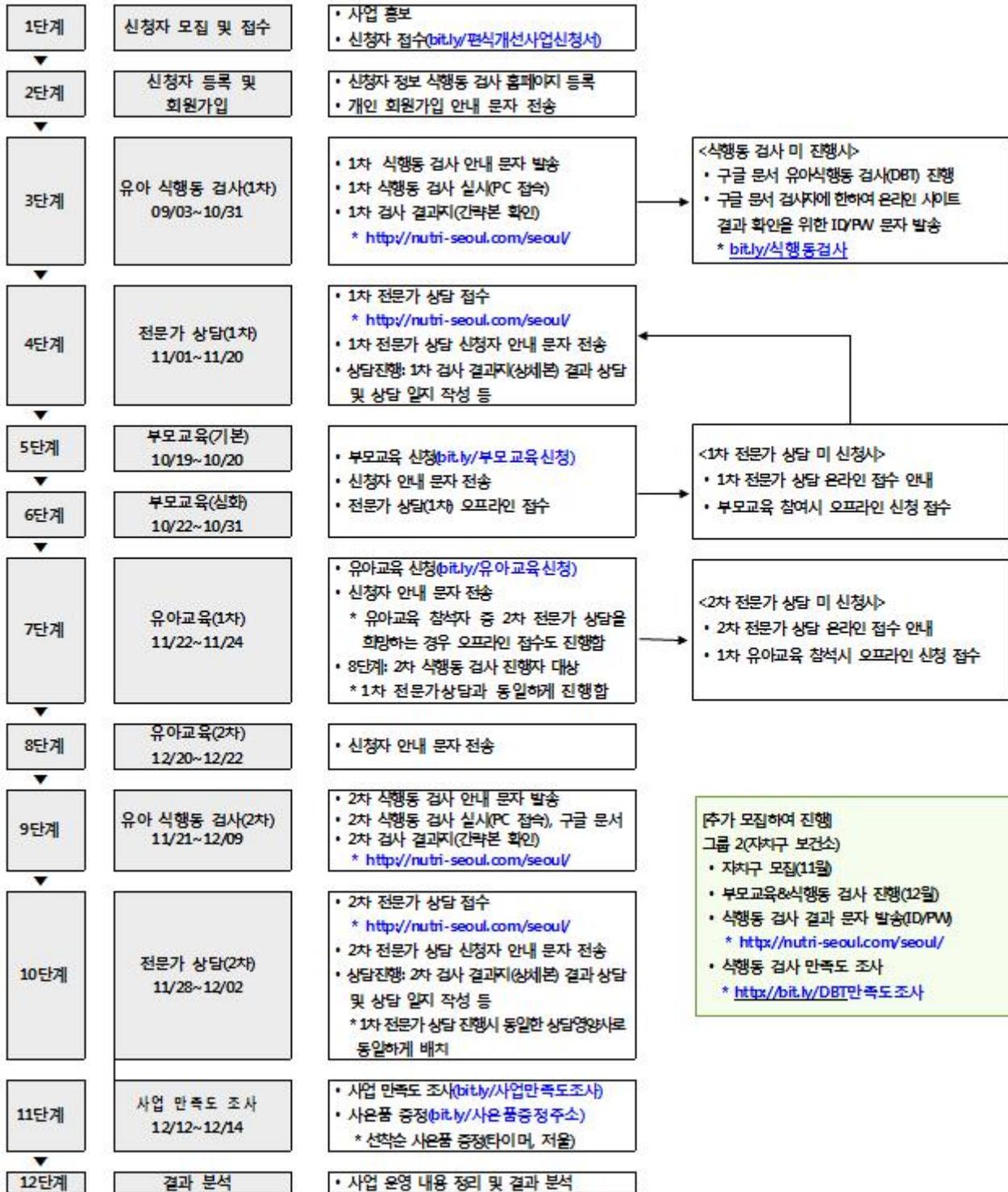
## □ 운영결과

## (1) '18년 시범사업 운영 결과 분석

## 1) 사업 개요

- 대상: 서울시 만 3~5세 유아 및 보호자
- 기간: 2018. 9.~12.
- 목적: 식행동 검사도구를 활용한 고위험군 발굴 및 중재프로그램 적용을 통한 유아 식행동(편식) 문제 비율 감소
- 사업내용: 유아 식행동 사전·사후 검사, 중재프로그램 적용
  - 식행동 검사: DBT(Dietary Behavior Test, 78문항) 활용
    - ※유아 식행동 4가지 유형: 접근회피성, 감각예민성, 과활동성, 불규칙성
    - 부모 식사지도 2가지 유형: 책임/관찰/염려, 규제/강화
  - 중재프로그램: 유형별(A 또는 B타입) 유아교육 각 4차시, 부모교육(기본, 심화), 전문가 상담

## ○ 사업 단계별 운영 흐름도



※검정색 박스 내용은 그룹 (센터) 운영 내용이며 초록색 박스 내용은 그룹 2(자치구) 모집하여 진행  
 ※단계별 운영 일정은 다소 상이함. 운영시 참여자 모집 지연, 교육 장소 대관 등의 이유가 있음

## 2) 사업 운영 결과분석

### ■ 사업 운영 전반

- 사업 참여 현황

(단위:명)

구분	신청	DBT		부모교육		상담		유아교육	
		1차	2차	기본	심화	1차	2차	1차	2차
1그룹	220	165	75	32	26	63	22	33	30
2그룹	774	367	-	467	-	-	-	-	-

※1그룹: 사업 모집 프로세스(기관에 사업 홍보→부모 개별 신청/접수)에 따른 대상자 모집

※2그룹: 25개구 보건소를 통한 사업 대상자 추가 모집(영양플러스 사업 수혜자)

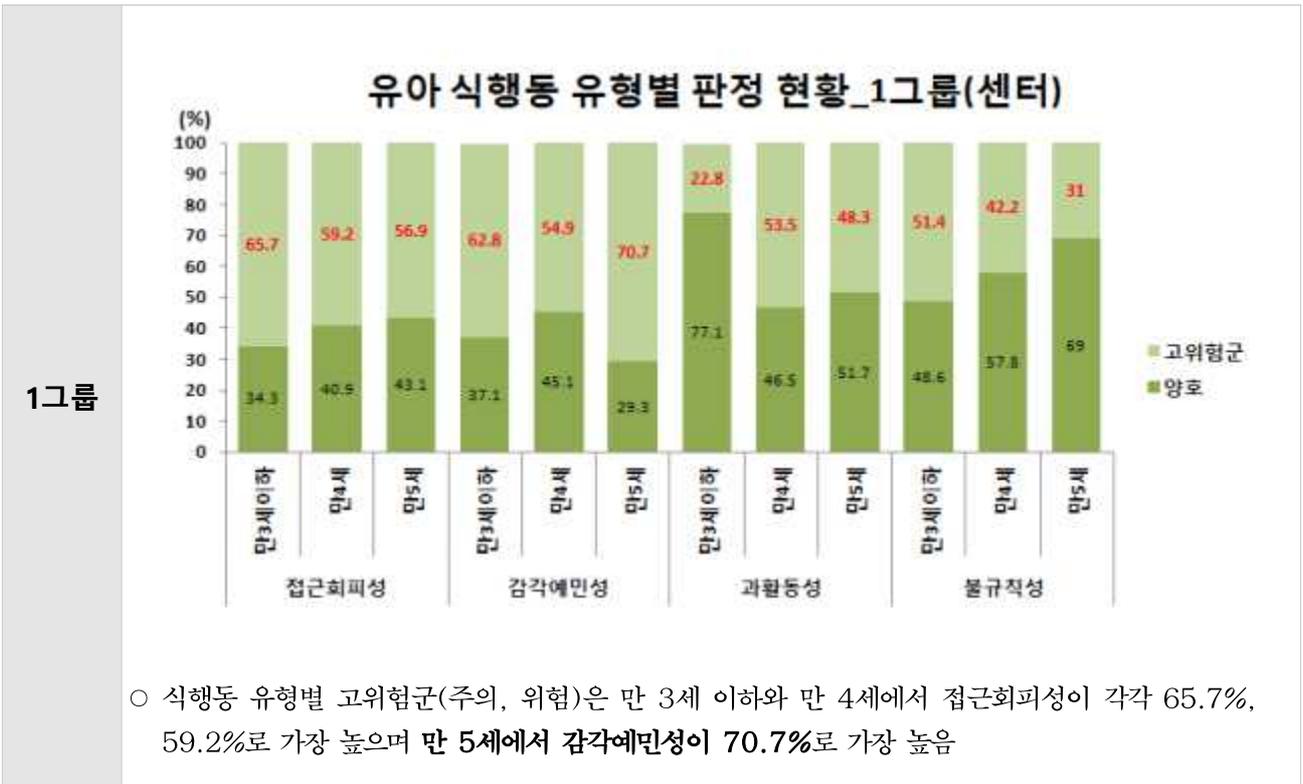
### ■ 식행동(편식) 현황 분석 결과

자료 분석 개요					
1	그룹별 자료 분석 수	구분	회수(부)	분석(부)	
		1그룹	1차	164	164
			2차	75	74
		2그룹	1차	327	325
2	변수의 정의	구분	내용		
		유아 및 부모의 식행동 유형 기본 분석	-유아 성별, 연령별 식행동 유형별 T점수, 판정 비율 분석 -부모의 식행동 및 식사지도 유형별 T점수, 판정 비율 분석 -유아의 성별, 연령별 식행동 4가지 유형 고위험군 해당 비율 분석 -부모의 식행동 3가지 유형 고위험군 해당 비율 분석		
		관련성 분석	-부모의 식행동 및 식사지도 상태와 유아의 식행동 상태와의 관련성		
3	분석 방법	-범주형 변수: 빈도와 백분율을 제시하였음 -일부 연속형 변수: 평균과 표준편차를 제시하였음 -모든 통계 분석은 SAS(9.2) 프로그램을 이용하였으며 유의성 검정은 지표 및 자료 분석 수에 따라 상이한 수준에서 유의성을 수행하였음			

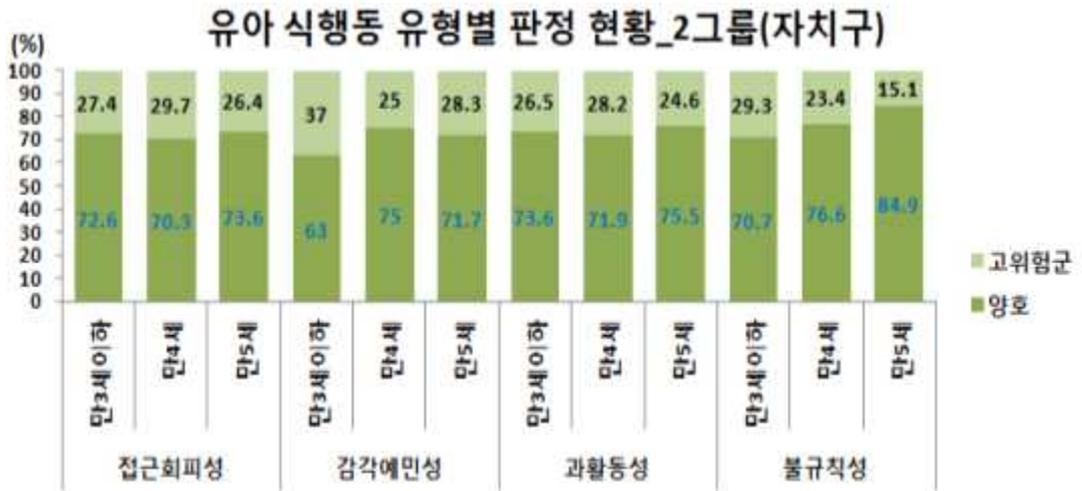
- 참여자 일반사항(1그룹+2그룹)

	N	전체 (n=489)	1그룹(센터) (n=164)	2그룹(자치구) (n=325)	P-value
평균 연령(세)	489	3.5±1.5	4.2±1.1	3.1±1.3	<.001
연령 분포	489				
3세 이하		243(49.7)	35(21.3)	208(64.0)	<.001
4세		135(27.6)	71(43.3)	64(19.7)	
5세 이상		111(22.7)	58(35.4)	53(16.3)	
성별	489				
남아		264(54.0)	89(54.3)	175(53.8)	0.929
여아		225(46.0)	75(45.7)	150(46.2)	
키(cm)	413	102.0±10.4	106.7±8.1	98.8±10.6	<.001
체중(kg)	437	16.2±3.7	17.6±3.1	15.4±3.8	<.001
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	392	15.6±1.6	15.4±1.4	15.7±1.6	0.045
BMI(%ile)	392	42.1±29.8	41.0±29.3	42.9±30.2	0.522*
식품알레르기(yes)	489	29(5.9)	18(11.0)	11(3.4)	<.001
아토피피부염(yes)	489	54(11.0)	25(15.2)	29(8.9)	0.035
천식(yes)	489	5(1.0)	0(0.0)	5(1.5)	0.173*

- 그룹별 주요 분석 현황-①유아 식행동 유형별 현황



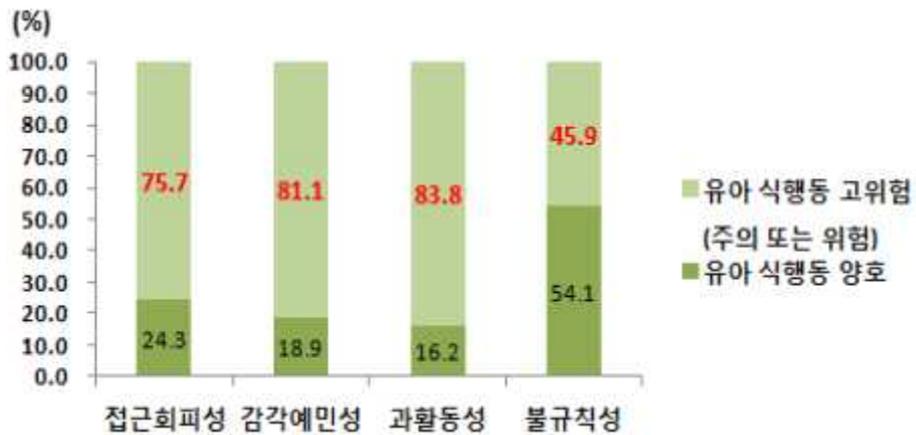
2그룹



○ 2그룹의 경우 식행동 유형별 고위험군(주의, 위험) 비율이 1그룹에 비해 낮아 만 3세 이하에서 감각예민성이 37%로 가장 높음

- 그룹별 주요 분석 현황-②부모의 식사지도(규제/강요) 고위험군 수준에 따른 유아 식행동 관련성

1그룹



○ 부모의 식사지도(규제/강요) 고위험군에서 유아의 식행동 유형중 과활동성이 83.8%로 가장 높으며 감각예민성 81.1%, 접근회피성 75.7%, 불규칙성 45.9% 순으로 나타남

2그룹



○ 부모의 식사지도(규제/강요) 고위험군에서 유아의 식행동 중 과활동성이 51.7%로 가장 높으며 감각예민성 40.0%, 접근회피성 38.3%, 불규칙성 35.0% 순으로 나타남

■ 효과성 분석 결과 ※1그룹의 사전(1차)/사후(2차) 검사 참여자 74명

- 식행동 검사 1차, 2차 모두 진행한 74명 중 중재프로그램 비참석자 18명, 참석자 56명으로 나타남
- 전체 중재프로그램 비참석자의 경우 유아 식행동(접근회피성, 감각예민성, 과활동성, 불규칙성) 및 부모 식행동(까다로움, 자기방임, 불규칙성)&식사지도(책임/관찰/염려, 규제/강요)는 유의적인 차이가 없었음
- 전체 중재프로그램 참석자의 경우 유아 식행동 점수가 1차에 비해 2차에서 유의하게 변화하였으며 부모의 식행동과 식사지도 점수는 유의적인 변화가 없었음

- 주요 분석 결과-①유아 식행동 변화 비교

중재프로그램 참석 여부에 대한 유아 식행동 점수 변화비교\_비참석



중재프로그램 참석 여부에 대한 유아 식행동 점수 변화비교\_참석



- 주요 분석 결과-②부모 식행동 변화 비교



- 주요 분석 결과-③부모 식사지도 변화 비교



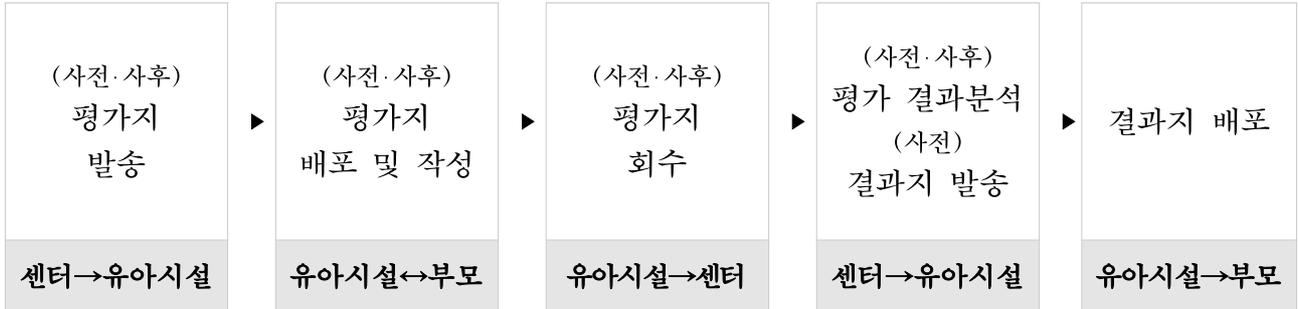
(2) '19년 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업 운영

1) 사업 개요

- 대상: 100명 이상 규모 유아시설 100개소
- 기간: 2019. 5.~12.
- 목표: 유아 식행동(편식) 현황 파악, 중재프로그램 적용 및 문제 개선
- 사업내용: 유아 식행동(편식) 사전·사후 평가, 중재프로그램 운영
  - 식행동(편식) 평가: 유아 영양지수(NQ-P), 식행동(편식), 알레르기
  - 중재프로그램: 유아교육(3차시), 부모교육, 소그룹 상담
- 모집방법: 서울시 교육청 및 자치구 보육부서 통한 홍보, 선착순 접수



- 결과지구성: 기본정보, 신체계측·식행동(편식)·영양지수 평가 결과, 식품알레르기 정보, 종합의견, 유아의 올바른 식사지도를 위한 Tip
- 평가절차



※사후 평가지는 중재프로그램 적용 후 효과평가를 위한

**평가지**



## ■ 전문 인력 구축

- 편식 전문 강사 선발: 총 18명(유아교육 15, 부모교육 3)

- 자격요건: 영양사 면허증 소지자, 식생활교육 경력 2년 이상, 부모 및 유아 대상 식생활교육 경험자 우선으로 선발

연번	구분	강사명	경력사항
1	유아 교육	최*경	·경력: 강북구보건소 영양사, 의정부 성모유치원 관리영양사 등 ·강의경력: 서울시 과일바구니사업, 미각교육, 아빠의 식탁 등 8년
2		임*자	·경력: 음식나라 조리학원 강사, ㈜농심 영양사 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 바른식습관연구소 노리콧 강사 등 7년
3		임*희	·경력: 성동구/중구보건소 영양사, 바로미어린이집 영양사 등 ·강의경력: 어린이집 내 영양교육 등 3년
4		우*희	·경력: 안산평화회집 영양사, 동천요양원 영양사 등 ·강의경력: 서울시 소재 초등학교 방과후강사, 서울시 미각교육 등 4년
5		김*희	·경력: 제일병원 영양사, 한국산업인력관리공단 ·강의경력: 서울시 미각강사, 서울시 소재 보건소 생애주기별 교육 등 14년
6		설*아	·경력: 안양시 동안구 보건소 영양사, 부천시 원미구 보건소 영양사 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 동안구 보건소 초등돌봄교실 영양교육 등 9년
7		한*주	·경력: 신갈강남병원 영양사, 강남산부인과병원 영양사 등 ·강의경력: 서울시 과일바구니사업, 미각교육 등 3년
8		권*이	·경력: 강남구보건소 영양사, 금천구보건소 영양사 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 만성질환 영양교육 등 8년
9		최*진	·경력: 강남구보건소 영양사, 영등포구보건소 영양사 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 이유식 영양교육 등 3년
10		박*연	·경력: ㈜이조캐더링 영양사, 삼성SF사업부 영양사 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 나트륨 저감화 교육 등 8년
11		백*경	·경력: 성인여자대학 부속 성신유치원 영양사 ·강의경력: 서울시 미각교육, 편식 찾아가는 학부모영양교실 등 9년
12		이*선	·경력: 바른식생활교육협동조합 식생활 강사 ·강의경력: 서울시 미각교육, 과일바구니사업 등 9년
13		박*희	·경력: 동작구 하하육아사업 이유식 상담 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 찾아가는 학부모교실 요리조리놀이터 등 7년
14		강*원	·경력: 제성씨엔엠/삼주외식사업 영양사, 요리학원 강사 등 ·강의경력: 서울시 미각교육, 농림부 식생활교육 등 9년
15		남*주	·경력: 미국대두협회한국주재사무소, 어린이집 관리영양사 ·강의경력: 영등포 아빠와 아이 식생활교육, 서울시 미각교육 등 3년
16	부모 교육	김*정	·경력: 한국수력원자력 연구원, 일동후디스 강사, 닥터이엠 등 ·강의경력: MBC 꾸러기 식사교실 식습관 코치 등 9년
17		조*연	·경력: 서울가정법원 영양사, 대한영양사협회 강사 등 ·강의경력: MBC 꾸러기 식사교실 식습관 코치 등 10년
18		김*희	·경력: 식품의약품안전평가원 연구원, 강동구청(보건소/육아종합지원센터) 등 ·강의경력: 어린이집 보육교직원 영양/위생 교육, 어린이 교육 등

- 중재 프로그램 활용교육 운영: 총 3회

연번	구분	일정	내 용	강사명
1	부모교육	4.25.(목) 15:00~17:00	부모교육 강의안 소개 및 강의 팁 (편식의 정의 및 올바른 식사원칙 등)	조효연
2	유아교육	4.26.(금) 13:00~17:00	유아교육 학습지도안 소개 및 활용교육 (1차)나도 엄마처럼 장을 볼 수 있어요 (2차)나는야 사과 농부	김연정
3		6.27.(목) 14:00~16:00	(3차)표정으로 맛 표현하기	*강사 추가 선발, 센터담당자가 진행

※4.26.(금) 교육 시 어린이급식관리지원센터(17개소) 30명 참석했으며, 센터 개발 교재 (오감으로 계절을 먹자, 음식 친근감 형성 단계별 프로그램) 배포함

■ 소그룹 상담 프로그램 운영방법 보완

- 운영방법: 주제별 참여자 모집 및 상담 운영(월 1회, 90분, 5명)
  - 상담주제 선정(총 3개): 000을 안먹어요, 먹는 양이 적어요, 식사 태도가 좋지 않아요
  - ‘초기설문 및 상담일지’ 구성: 기본정보, 초기 설문 17문항, 상담결과
- 운영 절차: 초기 설문지 작성→편식 사례 공유 및 활동→솔루션 제시  
→편식 전반 내용 설명→마무리
- ※편식 사례 공유 및 활동: 공통질문(2개)과 주제별질문(각 1개)에 따라 진행

구분		내 용
공통질문		뭐가 제일 힘들어요?
		무엇을 해봤어요?
주제별질문	000을 안먹어요	000은 무엇이고, 왜 안 먹을까요?
	먹는 양이 적어요	1일 식사량과 간식량을 계산해 보셨나요?
	식사 태도가 좋지 않아요	우리집 식사 환경은 점검해 보셨나요?

## 식행동(편식) 초기 설문 및 상담일지

상담 일자	2019. 00. 00.	상담 번호	2019 - 000
-------	---------------	-------	------------

유아 기본 정보		보호자 기본정보	
성 명(성별)	( 여 )	성 명	000
생 년 월 일(개월수)	년 월 일( )개월	연 령	00 세
체 중(백분위수%tile)	kg ( % )	직 업 유 무	유 <input type="checkbox"/> 무 <input type="checkbox"/>
신 장(백분위수%tile)	cm ( % )	주 양 육 자	부 <input type="checkbox"/> 모 <input type="checkbox"/>
형 제 관 계	<input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 녀 중 <input type="checkbox"/> 째		조부 <input type="checkbox"/> 조모 <input type="checkbox"/> 기타 <input type="checkbox"/>
형 제 나 이	첫째 00세/ 둘째 00세/ 셋째 00세		

유아 식행동(편식) 관련 초기 설문_부모 및 유아 FAQ				
※ 각 문항별 답변을 해당 부분에 V표시해 주세요.			O	X
1	TV나 스마트 폰이 없으면 밥을 먹지 않아요.			
2	간식을 자주 찾고 밥을 잘 안먹어요.			
3	고집이 너무 세서 먹고 싶은 것만 먹으려고 해요.			
4	먹기 전에 냄새를 알아보고 마음에 들지 않으면 먹지 않아요.			
5	배고파하지 않고, 식사량 편자가 심해요.			
6	새로운 음식에 대해 먹으려고 하지 않아요.			
7	스스로 먹지 않고 떠먹여 달라고 해요.			
8	씹기를 싫어하고 액상형태로 먹으려 해요.			
9	어린이집에서는 잘 먹는다고 하는데 집에서 밥을 안 먹어요.			
10	우유를 마시지 않으려고 해요.			
11	음식을 씹지 않고 거의 삼키듯이 너무 빨리 먹어요.			
12	이유식은 가리지 않고 잘 먹었는데 자라면서 점점 가리는 음식이 많아요.			
13	잘 안 먹고, 먹는 양이 너무 적어 저체중이에요.			
14	잠시도 가만있지 못하고 돌아다니면서 먹어요.			
15	잡곡밥이나 고기를 먹지 않으려고 해요.			
16	채소를 잘 안 먹어요.			
17	한끼니를 먹는데 40~50분이나 걸리는데다가 잘 씹지 않고, 입에 물고 있어요.			

상담 내용 및 특이사항

상담인 \_\_\_\_\_



연번	자치구명	신청 기관수 (개)	40명이상& 편식교육 (개)	60명이상& 1반교육 (개)	선정율 (%)	인원 (명)	추가 선정 (개)	최종선정 기관수 (개)
4	관악구	16	6	0	37.5	340		6
5	구로구	22	4	2	27.3	404		6
6	금천구	13	2	0	30.8	150	1	3
7	노원구	11	3	2	45.5	305		5
8	도봉구	9	2	1	44.4	223	1	4
9	동대문구	15	1	5	40	474		6
10	동작구	15	1	2	26.7	261	1	4
11	마포구	17	1	2	17.6	251		3
12	서대문구	15	2	2	26.7	259		4
13	성동구	26	4	0	15.4	281		4
14	성북구	21	6	1	33.3	424		7
15	송파구	20	3	7	50	763		10
16	양천구	20	11	2	70	1,138		13
17	용산구	16	2	3	31.3	290		5
18	은평구	18	4	3	38.9	416		7
19	종로구	4	3	0	75	143		3
20	중랑구	17	3	1	23.5	269		4
21	중구	13	0	3	23.1	223		3
<b>합 계</b>		<b>316</b>	<b>61</b>	<b>42</b>		<b>7,335</b>	<b>4</b>	<b>107</b>

- 보건소: (평가)총 25개구, 총 2,073명 신청  
(부모교육)총 14개구, 555명 신청

※선정 및 신청결과에 따른 지역별 grouping, 진행 일정 확정

· 6~7월, 1그룹(동북지역): 도봉구, 노원구, 강북구, 중랑구
· 7~8월, 2그룹(동부및도심): 동대문구, 성동구, 중구, 용산구
· 8~9월, 3그룹(서북지역): 성북구, 종로구, 서대문구, 은평구
· 9~10월, 4그룹(서부지역): 마포구, 강서구, 양천구, 영등포구
· 10~11월, 5그룹(서남지역): 구로구, 금천구, 관악구, 동작구
· 11~12월, 6그룹(강남지역): 서초구, 강남구, 송파구, 강동구

## ■ 평가지 및 결과지 배포

(단위: 부수)

구 분			유아기관 (107개소/7,335명)						보건소 (25개구/2,073명)	
			1그룹	2그룹	3그룹	4그룹	5그룹	6그룹	합계	
평가지	배포	1차	1,104	1,268	1,242	1,544	1,155	1,022	7,335	2,073
		2차	1,104	1,268	1,242	1,544	1,155	1,022	7,335	-
	회수	1차	904	1,019	1,000	1,362	954	871	6,110 (83.3%)	1,378 (66.5%)
		2차	723	928	792	1,105	865	628	5,041 (68.7%)	-
결과지	배포	1차	882	1,010	991	1,345	954	854	6,027	1,317
		2차	701	902	771	1,085	852	621	4,932	-

## ■ 중재프로그램 운영

### - 유아교육 운영

- 교육목표: 오감을 활용하여 낯선 식재료에 대한 호감을 높여 편식개선
- 교육대상: 식행동(편식) 평가 결과 ‘교육 대상자 선정 기준’에 부합하거나 유아기관에서 자체 선정한 유아(20명/회)
  - ※선정 기준: 소량섭취가 ‘주의’이며 식사의 다양성(새로운 식품에 대한 두려움, 특정식품 거부, 특정 조리법 선호) 중 ‘주의’ 1가지 이상 판정되었을 경우
- 교육장소: 식행동(편식) 평가에 참여한 유아기관 내 교실
- 교육내용: 주제별 총 3차시 교육(30분/회)
  - 1차시(나도 엄마처럼 장 볼 수 있어요): 낯선 식재료를 탐색하고 만져보고 우리 몸과의 관계에 대해 알 수 있음
  - 2차시(나는야 사과 농부): 사과의 성장과정을 알고 오감을 활용하여 낯선 식재료에 대한 호감도를 높임
  - 3차시(표정으로 맛 표현하기): 맛 체험을 통해 맛에 대한 느낌을 얼굴 표정으로 표현함
- 교육방법: 강사 파견(총 15명)

- 운영결과: 총 107개소, 총 1,670명 교육(센터선정 796, 기관선정 874)

	유아기관 (107개소/1,670명)						
	1그룹	2그룹	3그룹	4그룹	5그룹	6그룹	합계(명)
센터선정	80	97	202	200	174	43	796
기관선정	167	199	122	91	104	191	874
합 계(명)	247	296	324	289	246	234	<b>1,670</b>

- 부모교육 운영

- 교육목표: 부모의 편식에 대한 이해를 넓혀 유아에서 실질적 개선 유도
- 교육대상: 사업 참여 유아의 부모(30명/회)
- 교육장소: 자치구 보건소
- 교육내용: 편식의 정의, 올바른 식사원칙, 편식사례 등(60분)
- 교육방법: 강사 파견(총 3명)
- 운영결과: 총 14개소, 총 402명 교육

- 소그룹 상담: ※신청인원 저조로 운영하지 못함



유아교육



부모교육

## ■ 서울시 유아 식행동(편식) 개선 사업 관련 자문의견 수렴

- 사업 운영 방향 설정을 위한 자문 회의 운영
  - 일정: 2019. 3. 14.(목) 15:00~17:00
  - 장소: 센터 소모임실
  - 참석자: 서울시 소재 어린이급식관리지원센터 팀장 4인
  - 내용(주요안건): 사업 운영 방향에 대한 의견 수렴

자문위원	자문내용
김**	-어린이급식관리지원센터 통한 어린이집 모집 협조 가능하나 센터를 통한 설문지 배포 및 취합은 어려움 -최대한 자세한 안내문을 제공하고, 사업 이후 사은품 증정 고려하면 좋겠음
채**	-센터에서 부모교육을 모집하는 것은 어려움. 보건소와 교육 대상을 달리하면 좋겠음 -설문지 배포는 서울시 센터에서 직접 하는 것이 좋으며 어린이집에 인센티브를 주면 참여율이 올라갈 것임
염**	-유관기관까지 중복된 사업을 막기 위해 10월경 팀장회의 때 같이 논의하면 좋겠음 -설문지 취합 및 배송은 식생활종합지원센터가 어린이집과 직접 하는 것이 좋음 -모든 설문은 담임 교사가 검토 후 누락된 부분이 없도록 진행하면 좋음
이**	-센터에서 개발한 중재프로그램이 공유된다면 2020년 활용 가능할 것 같음 -각 가정에 사업 안내문 배포 시 부모교육 및 상담 신청을 받으면 좋겠음

- 중재프로그램(유아, 부모, 소그룹상담) 운영 보완 자문의견 수렴
  - 일정: 2019. 4.
  - 자문위원: 김\*\* ※서면으로 진행
  - 내용(주요안건): 기존 중재프로그램 보완

구분	자문내용
유아교육	-1차시 수정: 개별활동→조별활동, 사과 성장과정→오감교육, 카드활동→퍼즐 -2차시 수정: 맛에 대한 표현 내용 추가, 마법주스 만들기→오미 카나페 만들기
부모교육	-DBT 관련 내용 삭제, 사례 중심의 내용으로 수정, 편식의 정의와 문제점 재구성, 그림 및 사진 보완, 편식의 유형별 사례를 통한 실천방법 제시 등 ▶(4/25)부모교육 전문강사 대상 활용방법 및 교육 Tip 등 설명, 의견 제시
소그룹상담	-상담 주제 선정: ooo을 안먹어요, 먹는 양이 적어요, 식사태도가 좋지 않아요. -진행순서 보완: 주제별 참여자 모집→초기설문→활동→솔루션 제시 및 정리 -초기설문지 내용 검토: 유아 및 부모 기본정보, 식행동 관련 문항 구성

### 3) 사업 운영 주요결과

※본 결과보고서에는 1차(사전) 평가 결과만을 다루며 2차(사후) 평가 결과를 포함한 별도의 최종보고서를 제출할 예정임

#### ■ 유아기관

##### - 일반현황

	전체(n=6,085)	남아(n=3,070)	여아(n=3,015)	N
연령 범위(세)	2~7	2~7	2~7	6,085
평균 연령(세)	<b>4.6±1.0</b>	4.6±0.9	4.6±1.0	
만 3세 이하	794(13.1)	378(12.3)	416(13.8)	
만 4세	<b>2089(34.3)</b>	<b>1050(34.2)</b>	<b>1039(34.5)</b>	
만 5세	2002(32.9)	1025(33.4)	977(32.4)	
만 6세 이상	1200(19.7)	617(20.1)	583(19.3)	
키(cm)	109.4±7.7	110.1±7.7	108.7±7.6	5,807
체중(kg)	19.1±3.6	19.4±3.7	18.7±3.4	5,914
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	<b>15.9±1.8</b>	<b>15.9±1.8</b>	<b>15.8±1.7</b>	5,793
BMI(%ile)	46.3±31.1	45.9±31.5	46.8±30.7	5,793
식품알레르기(yes)	439(7.3)	219(7.2)	220(7.4)	6,054
아토피피부염(yes)	619(13.4)	317(13.4)	302(13.4)	4,633
천식(yes)	54(1.2)	34(1.5)	20(0.9)	4,484
보호자 연령	38.0±4.5	37.8±4.4	38.1±4.7	3,886

※분석 대상자 수(명), N: 총 6,110부의 설문지 중 응답 누락으로 인한 25부를 제외한 수

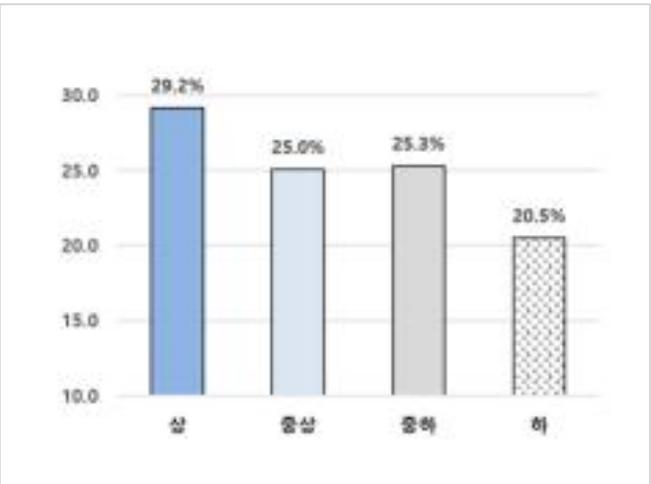
- 1차 평가 결과

• 유아 영양지수(NQ-P)

- 영역별 등급에 따른 결과: ‘균형’ 상(37.4%), ‘절제’ 중상(27.5%), ‘환경’ 하(27%)에서 가장 높게 나타남
- 총점 등급에 따른 결과: 상(29.2%)>중하(25.3%)>중상(25%)>하(20.5%) 순으로 나타남



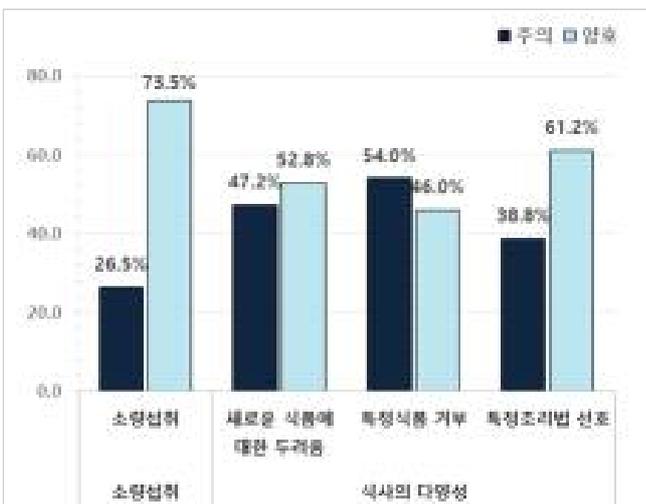
영역별 등급에 따른 유아 분포



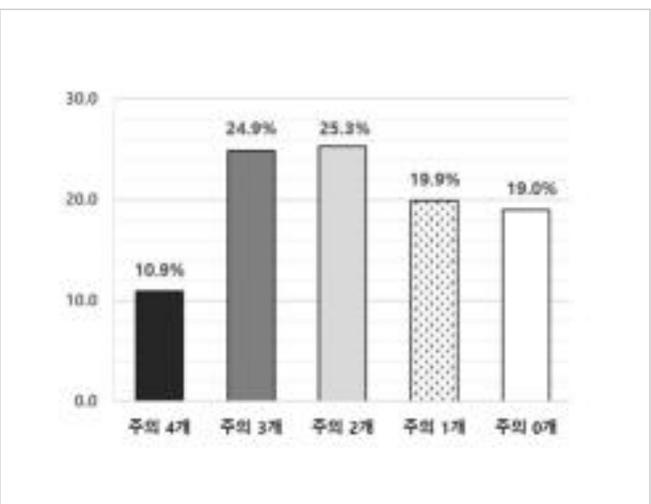
총점 등급별 유아 분포

• 유아 식행동(편식), Picky

- 까다로운 식습관 영역별 결과: ‘양호’는 ‘소량섭취’에서 73.5%, ‘주의’는 ‘특정식품 거부’에서 54%로 가장 높게 나타남

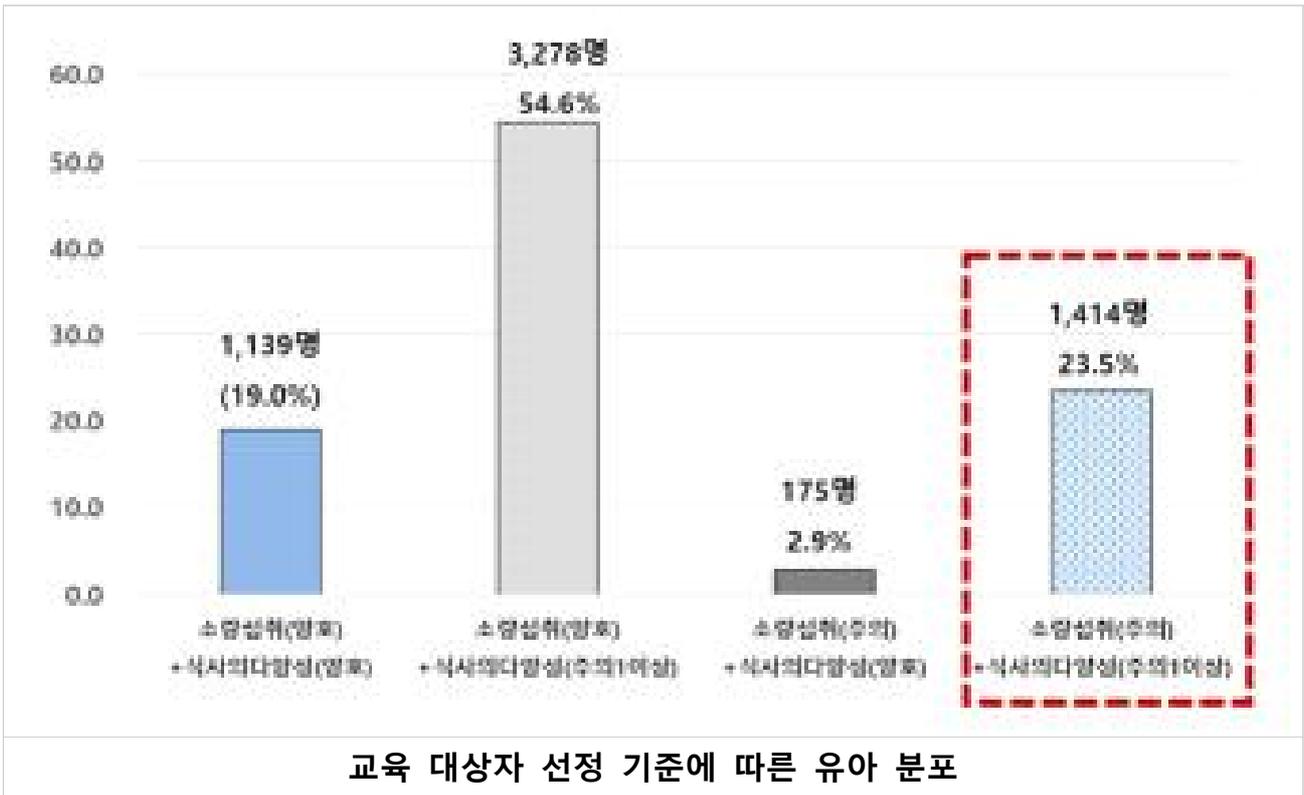


까다로운식습관 영역별 유아 분포



까다로운식습관 주의개수에 따른 유아 분포

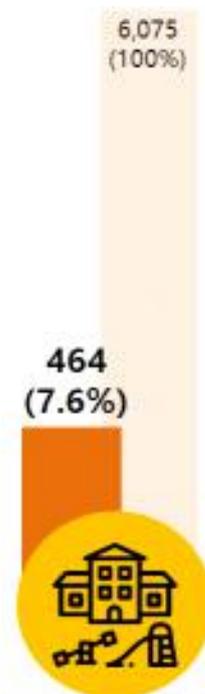
· 교육 대상자 선정 결과: 전체 유아 중 23.5%가 선정됨



• 식품 알레르기

· 다빈도 반응 식품 분석 결과: 전체 유아 중 7.6%가 특정 식품에 알레르기가 있다고 응답했으며 식품 중 '계란'이 가장 많음

순위	반응식품	응답
1	계란	97
2	땅콩	85
3	호두	72
4	우유	65
5	복숭아	51
6	게	41
7	토마토	40
8	새우	37
9	밀, 조개류	32
10	고등어	21

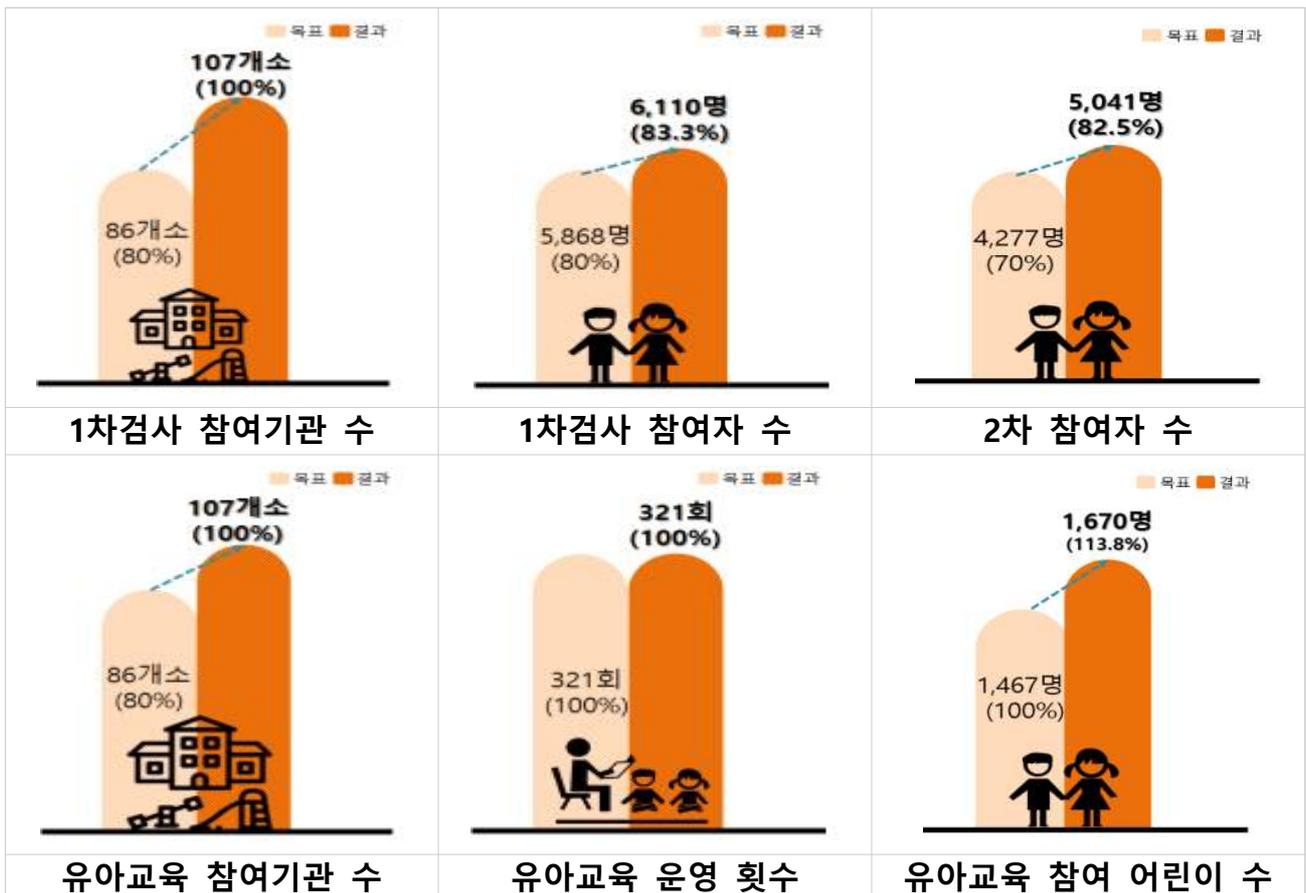


※알레르기 반응 식품에 대해 '복수응답'으로 조사 진행함

- 사업 수행 결과 ※총 107개소/7,335명 대상

구분	지표	목표	수행 결과	
투입 목표	교육 강사 투입 횟수	모집기관X3회(100%)	321회	100%
산출 목표	식행동 검사 1차 참여 기관 수	모집기관의 80%	107개소	100%
	식행동 검사 1차 참여자 수	모집인원의 80%	6,110명	83.3%
	유아교육 참여 기관 수	모집기관의 80%	107개소	100%
	유아교육 운영 횟수	모집기관X3회(100%)	321회	100%
	유아교육 참여 어린이 수	모집인원의 20%	1,670명	113.8%
	식행동 검사 2차 참여자 수	1차 참여자수의 70%	5,041명	82.5%
결과 목표	까다로움 식행동(편식) 점수변화	수준 등급 및 점수 개선 정도	-	-
	NQ-P(유아 영양지수)현황 및 점수 변화		-	-
	유아교육 만족도	만족군 85% 이상	94%	

※결과목표 중 평가 종류별 '점수변화'는 최종 결과보고서를 통해 보고할 예정임



## ■ 보건소

### - 일반현황

	전체(n=6,085)	남아(n=3,070)	여아(n=3,015)	N
연령 범위(세)	1~6	1~6	1~6	1,329
평균 연령(세)	<b>3.31.4</b>	3.4±1.4	3.3±1.4	
만 3세 이하	<b>1051(79.1)</b>	<b>538(51.2)</b>	<b>513(48.8)</b>	
만 4세	223(16.8)	112(8.4)	111(8.4)	
만 5세	55(4.1)	32(2.4)	23(1.7)	
키(cm)	95.3±11.1	96.2±11.0	94.4±11.1	1,323
체중(kg)	14.4±3.4	14.8±3.5	14.1±3.3	1,326
BMI(g/m2)	<b>15.8±1.7</b>	<b>15.8±1.7</b>	<b>15.7±1.6</b>	1,323
BMI(%lie)	43.3±31.5	41.9±31.3	44.8±31.7	1,055
식품알레르기(yes)	135(10.3%)	78(5.9%)	57(4.3%)	1,315
아토피피부염(yes)	119(9.7%)	61(9.8%)	58(9.6%)	1,225
천식(yes)	16(1.3%)	13(2.1%)	3(0.5%)	1,225
보호자 연령	36.1±3.7	36.1±3.7	36.2±3.7	858

※분석 대상자 수(명), N: 총 1,378부의 설문지 중 응답 누락으로 인한 49부를 제외한 수

### - 1차 평가 결과

#### • 유아 영양지수(NQ-P)

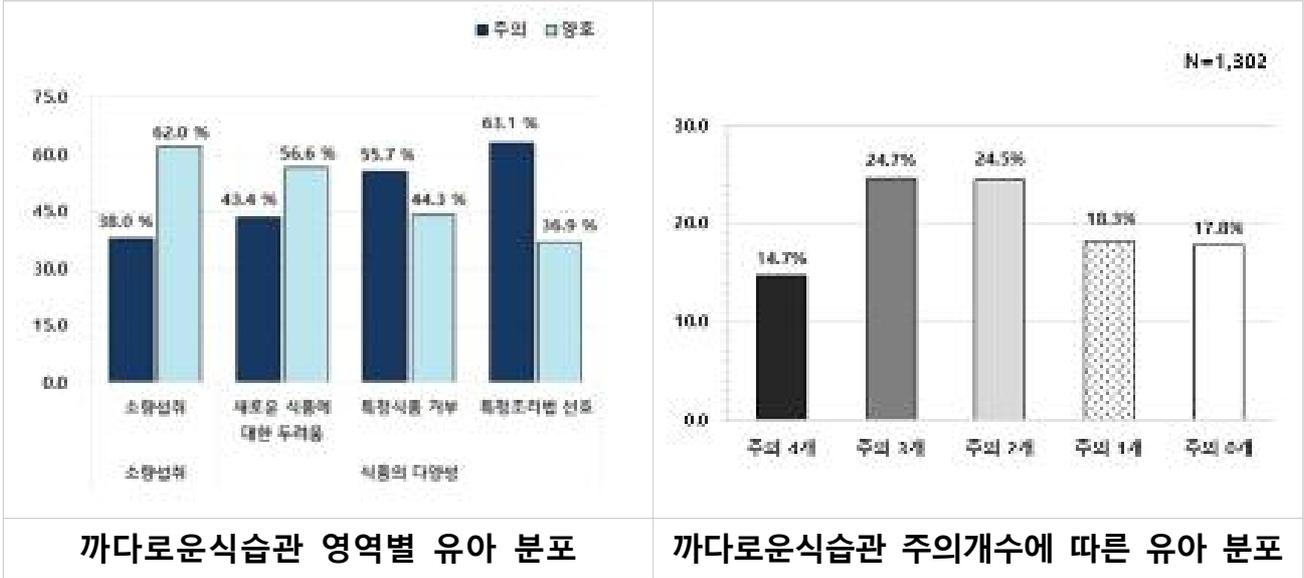
· 영역별 등급에 따른 결과: ‘균형’ 상(45.3%), ‘절제’ 상(38.1%), ‘환경’ 하(30.7%)에서 가장 높게 나타남

· 총점 등급에 따른 결과: 상(37.9%)>중상(21.2%)>중하(21.0%)>하(19.9%)순으로 나타남



• 유아 식행동(편식), Picky

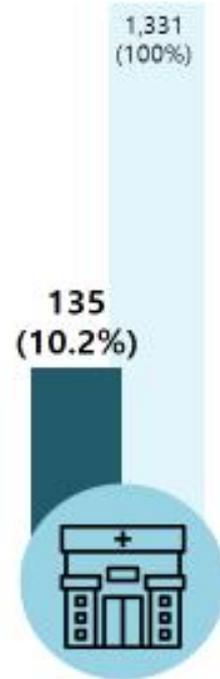
· 까다로운 식습관 영역별 결과: ‘양호’는 ‘소량섭취’에서 62.0%, ‘주의’는 ‘특정 조리법 선호’에서 63.1%로 가장 높게 나타남



• 식품 알레르기

· 다빈도 반응 식품 분석 결과: 전체 유아 중 10.2%가 특정 식품에 알레르기가 있다고 응답했으며 식품 중 ‘계란’이 가장 많음

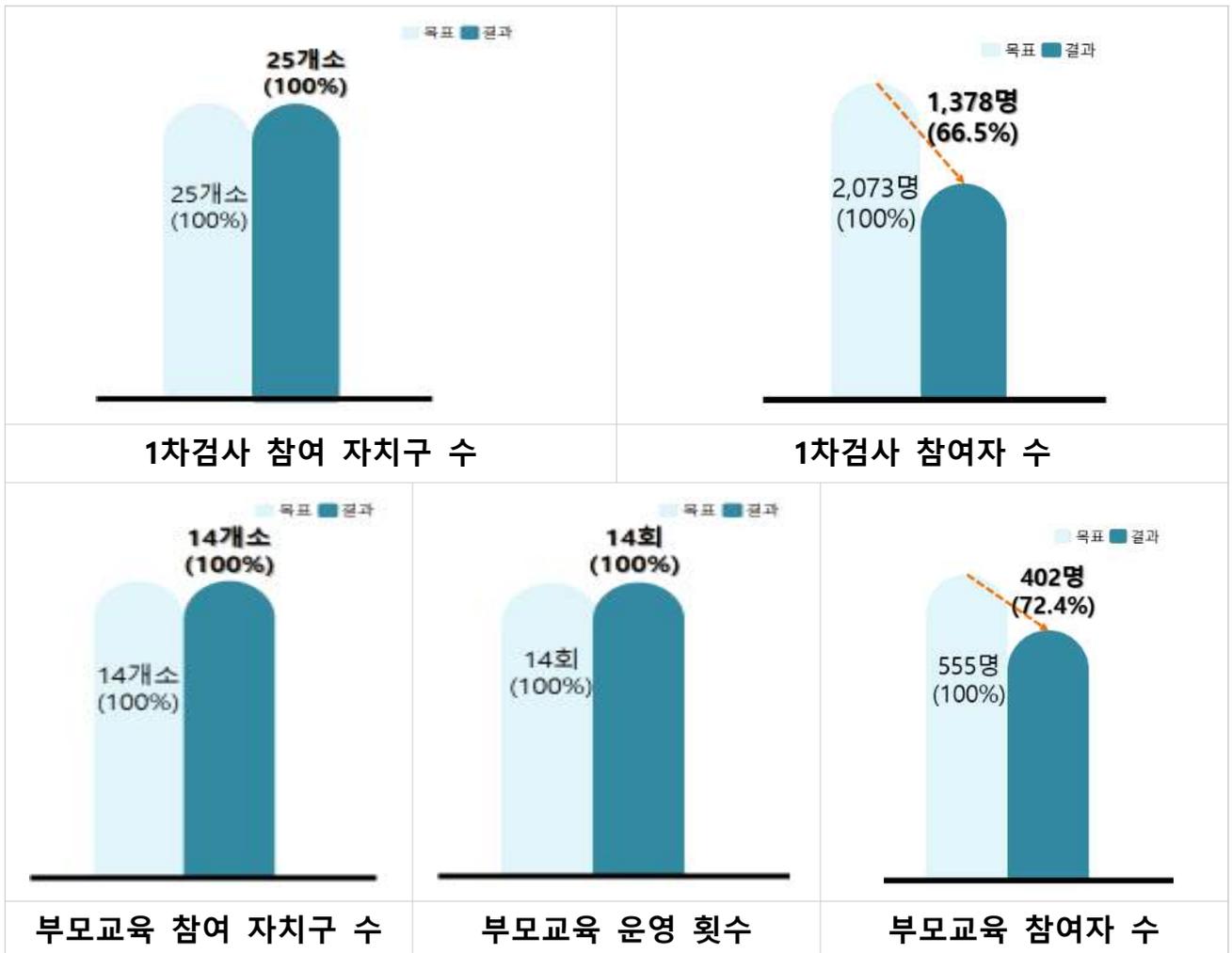
순위	반응식품	응답
1	계란	38
2	땅콩	28
3	우유	19
4	호두	17
5	게, 새우	16
6	토마토	15
7	복숭아	14
8	조개류, 고등어, 홍합	8
9	밀, 꿀	6
10	전복	5



※알레르기 반응 식품에 대해 ‘복수응답’으로 조사 진행함

- 사업 수행 결과 ※(평가)총 25개구/2,073명&(부모교육)총 14개구/555명

구분	지표	목표	수행 결과	
투입 목표	교육 강사 투입 횟수	신청기관X1회(100%)	14회	100%
산출 목표	식행동 검사 1차 자치구 수	신청기관의 100%	25개구	100%
	식행동 검사 1차 참여자 수	신청인원의 80%	1,378명	66.5%
	부모 교육 참여 자치구 수	신청기관의 100%	14개구	100%
	부모교육 운영 횟수	신청기관X1회(100%)	14회	100%
	부모교육 참여자 수	신청인원의 90%	402명	72.4%
결과 목표	까다로움 식행동(편식) 유아 현황	현황 파악	완료	100%
	NQ-P(유아 영양지수) 현황			
	부모교육 만족도	만족군 85% 이상	94%	



## 나 서울시 식생활 교육 프로그램 개발 및 확산 사업

### □ 운영개요

- 사업기간: 2019. 3.~12.
- 대 상: 만 3~5세 유아, 유아기관 종사자, 영양보호사 등
- 주요내용
  - 식생활 교육 교재 활용 및 확산 프로그램 운영
  - 유아기관 영양사 및 조리사 역량강화 교육 운영
  - 어르신 식생활관리자 교육 운영
  - 초등학생(3학년) 식생활교육 운영

### □ 운영결과

#### (1) 식생활 교육 교재 활용 및 확산 프로그램 운영

##### ※ 상설 & 확산 프로그램 구분 운영

연번	구분	내용
1	상설 프로그램	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램명: <b>맛있는 오감</b></li> <li>★'19년 4~12월(월 1회) 상설 운영</li> <li>- 대상: 만 3~5세 유아</li> <li>- 내용: 5가지 주제별 교육                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사계절 짝꿍 채소는 무엇이 있을까요?</li> <li>· 토마토야! 네가 궁금해!</li> <li>· 고구마가 변했어요!</li> <li>· 다섯가지 맛은 무엇일까요?</li> <li>· 사계절을 품은 주먹밥</li> </ul> </li> </ul>
		 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램명: <b>버섯은 내 친구</b></li> <li>★'19년 샘플 운영→'20년 상설 운영 (1~2기관 선정하여 교재 배포, 보육기관-센터 순으로 교육 운영)</li> <li>- 대상: 만 3~5세 유아</li> <li>- 내용: 버섯 관련 푸드브릿지 교육                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 버섯야! 넌 누구니?(관찰, 탐색)</li> <li>· 버섯야! 우리 친구할래?(정보인식)</li> <li>· 버섯은 내 친구(친근감 형성)</li> </ul> </li> </ul>

2	확산 프로그램		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램명: 내 손안의 생선</li> <li>★활용자 교육 및 교재 배포</li> <li>- 대상: 영양사 및 영양교사</li> <li>- 내용: 생선 이론교육 및 활동, 실습</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램명: 즐거로운 食생활, 음식윤리</li> <li>★모션그래픽 활용한 학습지도안 개발, 자치구 및 외식업중앙회 등 배포</li> <li>- 대상: 일반시민</li> <li>- 내용: 음식윤리 영상(7편) 교육</li> </ul>

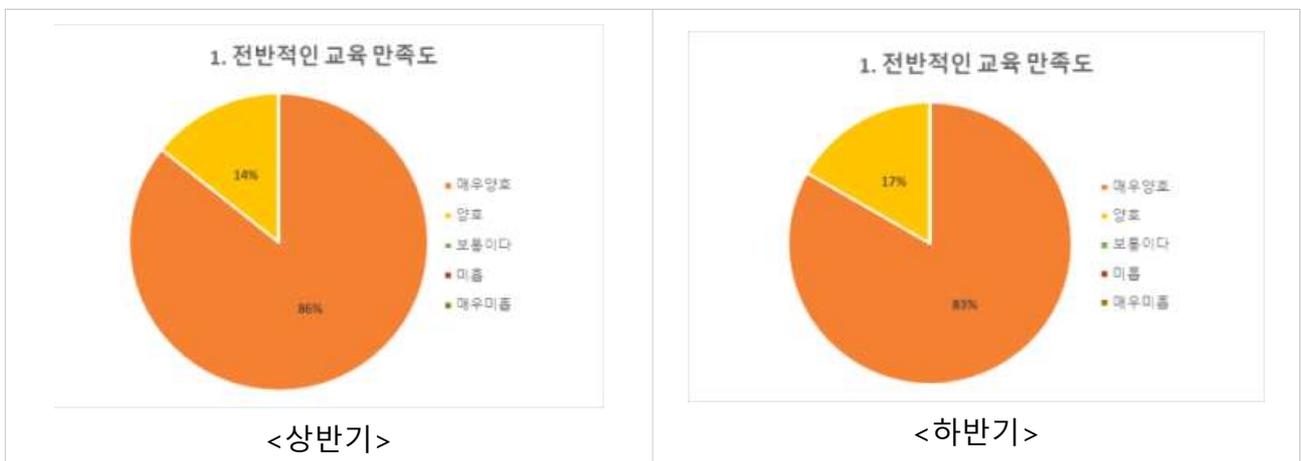
### ■ ‘맛있는 오감’ 운영

- 대상: 만 3~5세 유아
- 일정: 2019. 4.~12.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 방법: 어린이급식관리지원센터 연계한 유아 선정 및 교육 운영
- 내용: 주제별(사계절채소, 토마토, 고구마, 오미, 주먹밥) 교육
- 운영결과: 총 10회 운영, 총 155명 교육

연번	일정	결과	운영모습
1	4.26.(금) 11:00~11:30	-주제: (1차시)사계절 짝궁채소는 무엇일까요? -참석: 6~7세 유아 총 20명 ※연신아트어린이집	
2	5.24.(금) 11:00~11:30	-주제: (2차시)토마토야, 네가 궁금해! -참석: 5세 유아 총 12명 ※구립아이클어린이집	
3	6.27.(목) 11:00~11:30	-주제: (3차)변신 고구마! -참석인원: 4세 유아 총 13명 ※햇님어린이집	

4	7.4.(목) 11:00~11:30	-주제: (4차)사계절을 품은 주먹밥 -참석인원: 6~7세 유아 총 26명 ※누리어린이집	
5	8.29.(목) 11:00~11:30	-주제: (5차)사계절을 품은 주먹밥 -참석인원: 6~7세 유아 총 17명 ※친구랑, 하나별, 아이맘몬테소리어린이집	
6	9.25.(수) 11:00~11:30	-주제: (1차)사계절 짝꿍채소는 무엇일까요? -참석인원: 6~7세 유아 총 12명 ※안동어린이집	
7	10.17.(목) 11:00~11:30	-주제: (2차)토마토야, 네가 궁금해! -참석인원: 4~5세 유아 총 20명 ※만나어린이집	
8	11.14.(목) 11:00~11:30	-주제: (3차)변신 고구마! -참석인원: 4~5세 유아 총 22명 ※구기, 종교교회 어린이집	
9	11.27.(수) 11:00~11:30	-주제: (4차)다섯 가지 맛은 무엇일까요? -참석인원: 6세 유아 총 16명 ※무악어린이집	
10	12.12.(목) 11:00~11:30	-주제: (5차)사계절을 품은 주먹밥 -참석인원: 6세 유아 총 14명 ※상록수어린이집	

- 만족도 조사 결과: 보육교사 대상으로 실시하여 상반기 총 7명, 하반기 총 6명이 응답했으며 ‘전반적인 만족도’에 대해 상·하반기 모두 만족준(매우만족&만족) 100%를 나타냄



### ■ ‘버섯은 내 친구’ 운영

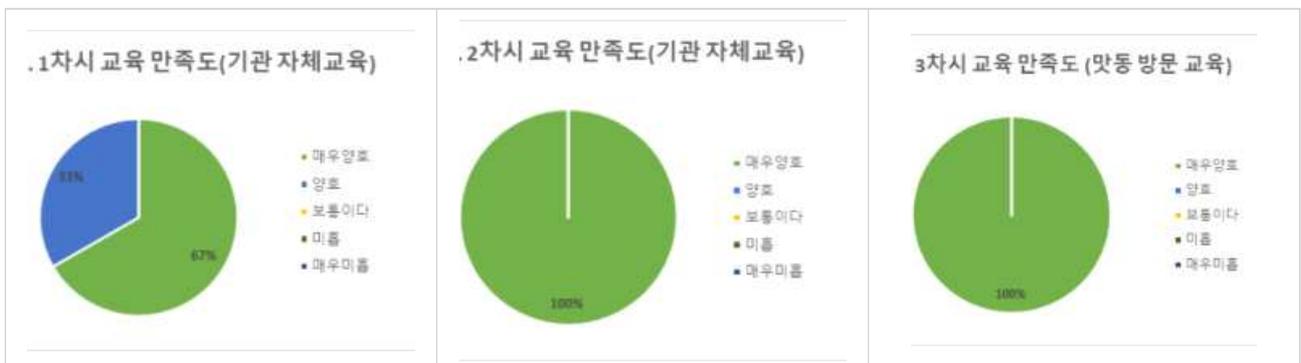
- 대상: 만 3~5세 유아
- 일정: 2019. 9.~11.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 방법: 1&2차시 유아기관, 3차시 방문교육 ※유아기관에 ‘버섯키우기’ 키트 지원
- 내용: 주제별(버섯살펴보기, 익숙해지기, 친해지기) 교육
- 운영결과
  - 유아기관 모니터링: 총 2회

연번	일정	결과	운영모습
1	9.26.(목)	-대상: 7세 유아 총 20명 -장소: 은평구 영산어린이집 -주제: (1차시)버섯을 살펴봐요 -내용: 궁금상자 속 버섯 맞추기, 그림그리기	
2	11.28.(목)	-대상: 7세 유아 총 13명 -장소: 은평구 미성어린이집 -주제: (2차시)음식 숨바꼭질 -내용: 버섯 숨바꼭질, 내가 키운 버섯 관찰하기	

- 교육 운영: 총 3회 운영, 총 47명 교육

연번	일정	참석	내용	운영모습
1	10.10.(목) 11:00~11:40	-영산어린이집 20명	-버섯의 종류, 자라는 환경에 대해 이야기 나누기 (1&2차시 교육 상기) -요리활동: 버섯샐러드	
2	11.21.(목) 11:00~11:40	-리라어린이집 14명		
3	12.6.(목) 11:00~11:40	-미성어린이집 13명		

- 만족도 조사 결과(3차시): 보육교사 총 3명이 응답했으며 ‘전반적인 만족도’에 대해 매우만족 100%를 나타냄

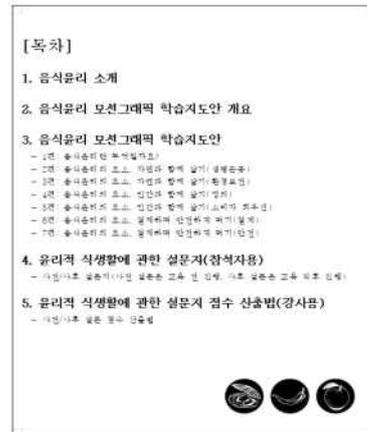


## ■ ‘음식윤리’ 운영

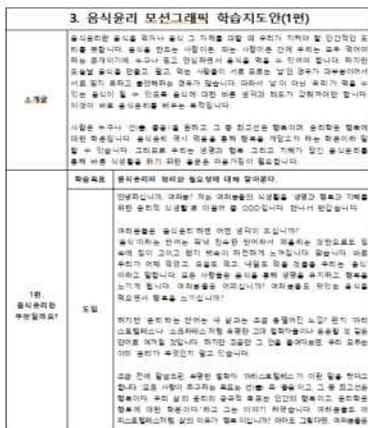
- 대상: 가나다밥상 및 서울시민음식학교 참여자 등 일반시민
- 일정: 2019. 3.~12.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 1, 2층
- 내용: 음식윤리 영상 시청 교육 및 영상 활용 학습지도안 개발
- 운영결과
  - 음식윤리 영상 시청 교육: 매 프로그램 시작 시마다 영상 상영
  - 영상 활용 학습지도안 개발 1종
    - 구성: 음식윤리 소개, 학습지도안(총 7편), 설문지
    - 내용: 음식윤리 모션그래픽 영상 시청 및 요점 설명(총 60분)
    - 자문: 가톨릭대학교 식품영양학과 이\*혜박사



<표지>



<목차>



<학습지도안(1편)>



<설문지>

## (2) 유아기관 영양사 및 조리사 역량강화 교육 운영(어린이 급식관리 아카데미)

- 대상: 유치원·어린이집 영양사 및 조리사
  - 일정: 2019. 6.~10.
  - 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
  - 방법: 이론교육 및 유아 간식(레시피) 시연교육
  - 내용
    - (도입) 음식윤리 영상교육
    - (위생교육) 어린이 급식소 위생관리
      - : 식중독 예방을 위한 사례중심의 어린이 급식소 위생·안전 관리법
    - (레시피교육) 유아 간식 레시피 교육
      - : 천연조미료 및 어린이 건강간식 만들기 시연
- ※교육 참여자에게 천연조미료 및 식품보관 스티커북 제공



천연조미료



식품보관 스티커북

- 운영결과: 총 4회 운영, 총 75명 참석

연번	일정	참석	내용	운영모습
1	6.4.(화) 15:30~17:30	22명	- 위생교육 - 레시피교육 (1차)모양초밥 (2, 3차)매콤달콤 웨지감자 등 (4차)맛간장 떡볶이 등	
2	7.2.(화) 15:30~17:30	25명		
3	8.6.(화) 15:30~17:30	16명		
4	10.1.(화) 15:30~17:30	12명		

- 만족도 조사 결과: 총 73명이 응답했으며(응답율 97%), ‘ 전반적인 만족도’ 항목에서 만족군(매우만족&만족) 위생부분 97.8%, 레시피부분 86.8%로 나타났고 ‘도움도’ 항목에서 만족군 위생부분 97.8%, 레시피부분 87.5%를 나타내어 위생교육에 대한 만족도가 더 높음을 알 수 있었음



위생교육(좌측상단부터 시계방향으로 1~4차순)

레시피교육(좌측상단부터 시계방향으로 1~4차순)

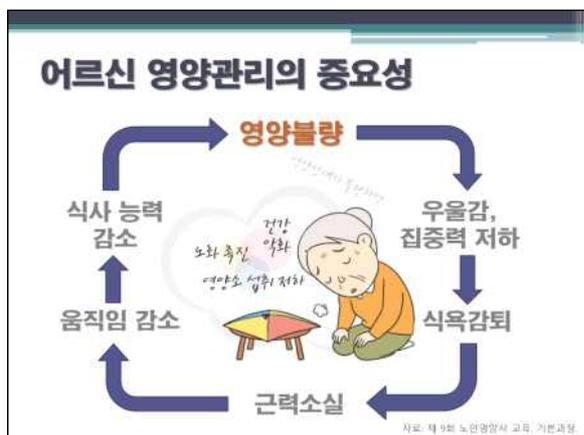
<기타 의견>

- 몰랐던 위생과 안전에 대해 알 수 있어서 도움이 되었음. 레시피 또한 좋은 정보였음
- 위생에서 무허가 식품에 대해 알게되어 좋았고 맛간장 활용 요리는 적용할 수 있겠음
- 된장소스 및 만능간장소스 레시피 너무 좋았음
- 아이들을 위한 레시피는 좋았는데 특정 상품은 좀 그랬음
- 너무 기본적인 레시피라 좀 더 새롭고 내용을 업그레이드 시켜주면 좋겠음
- 내가 알지 못하는 부분에 대해 많이 배워가고 실용적으로 활용할 수 있을 것 같음
- 배우고 싶은 내용: 아이들이 좋아할 만한 레시피, 다양한 채소요리, 식품알레르기 정보 등

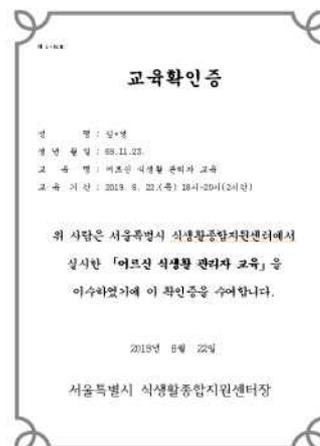
### (3) 어르신 식생활관리자 교육 운영

- 대상: 요양보호사 등 어르신 관리자
  - 일정: 2019. 8.&10.&12.
  - 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
  - 방법: 이론교육
  - 내용
    - (기본)어르신 식생활의 특징 이해  
(질환별 식사관리)당뇨, 고혈압, 연하곤란, 치매 등
  - 운영결과: 총 3회 운영, 총 92명 참석
- ※서울시 어르신돌봄종사자종합지원센터 협조 모집, 교육확인증 배부

연번	일정	참석	내용	운영모습
1	8.22.(목) 18:00~20:00	31명		
2	10.17.(목) 18:00~20:00	31명	-노화에 따른 신체변화 -영양불량의 원인 및 중요성 -노인 식사계획 및 식사방법 -당뇨병, 고혈압 식사관리 -치매, 연하곤란 식사관리	
3	12.19.(화) 18:00~20:00	30명		



강의자료



교육확인증

#### (4) 초등학생(3학년) 식생활교육 운영

- 대상: 초등학교 3학년
- 일정: 2019. 4.~5.
- 방법: ‘바른 식생활 길라잡이’ 교사용 및 학생용 교재 배포
  - ※모집협조: 교육청, 서울시영양사회
- 내용: 6차시 식생활 교육
  - ※’19년도 지자체 식생활교육사업의 농식품부 지정사업(필수) ‘창의적 체험활동 또는 방과 후 교실 식생활교육 학습지원’의 일환이며, 농식품부 개발 교재임

차시	주 제	세부내용	
1	바른 식생활 실천해요	-바른 식생활 지침 알아보기 -나의 식습관 돌아보기	
2	아침밥 꼭 먹어요	-아침밥을 먹어야 하는 이유 -우리집 아침밥 소개 -내가 만드는 건강한 아침밥(활동)	
3	지역농산물 좋아요	-지역농산물의 좋은 점 -푸드마일리지 알아보기	
4	건강한 먹을거리 선택해요	-식품표시 확인하기 -식품표시로 건강식품 고르기	
5	건강한 간식 만들어요	-몸에 좋은 간식 알아보기 -내가 만드는 건강 간식 -건강 간식 빙고게임(활동)	
6	음식물 쓰레기 줄여요	-음식물 쓰레기 처리방법 알아보기 -음식물 쓰레기의 재활용	

- 운영결과: 총 32개교, 교사용 139부·학생용 2,828부 배포 완료

## 다 맛 체험터 및 서울시민음식학교 운영 ※ 별도 예산

### □ 운영개요

- 사업기간: 2019. 3.~12.
- 대 상: 식생활교육 관계자 및 활동가, 일반시민
- 주요내용
  - 가나다밥상 프로그램 운영
  - 서울시민음식학교 프로그램 운영
  - 2019 장(醬)하다 내인생 운영
  - 식생활교육 역량 강화를 위한 민·관 협력 구축·운영
  - 사업 운영 기반 구축

### □ 운영결과 (첨부1)

#### (1) 가나다밥상 프로그램 운영

- 대상: 식생활교육 전문가 및 관련 활동가, 일반시민
- 기간: 2019. 3.~12.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 1층
- 방법: 음식 관련 다양한 가치를 나누는 강의와 시식
- 내용: 계절, 가치, 건강, 나눔 4가지 주제 프로그램 운영
  - 계절 식재료를 이용한 계절밥상
  - 우리 농산물, 환경, 배려, 전통, 다양성 등 음식 가치를 공유하는 가치밥상
  - 만성질환 예방 및 관리를 위한 건강밥상
  - 취약계층(생리적, 경제적, 사회적)을 위한 나눔밥상
- 운영결과: 총 80회 운영, 총 4,583명 참석

날짜		프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)
3월 (6회)	14일	가치- 원데이푸드트립	다누리맘	까리 가 (닭고기 카레), 베트남 샐러드, 베트남 차	39

날짜	프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)
15일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	지리산 고로쇠물밥, 돼지고기 된장소스, 봄동겉절이, 돌나물물김치	53
20일	가치- 포스트모던 소셜다이닝	김*	양배추 돼지고기뉘밥, 보이차단, 무오가리 매운 조림	32
21일	가치- 슬기로운 육식생활	바비큐 협동조합	아메리칸 바비큐 플래터 (통삼겹 바비큐, 스모크 치킨, 밥, 빵, 감자튀김, 제철 채소 샐러드, 김치) + (생맥주- 별도 판매)	59
26일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	오신반 (봄나물비빔밥) & 강된장, 숙국, 부추 제육쌈, 돌나물 물김치, 숙개떡, 도라지차	78
30일	계절- 인어의 부뚜막	조*정	양념 꽃게무침, 콩나물밥, 두부 된장국, 봄동 샐러드, 멸치 달래무침	79

**3월 실적 총계 : 6회 / 340명**

<b>4월 (7회)</b>	5일	가치- 슬기로운 육식생활	바비큐 협동조합	블랙앵거스 숯불 떡갈비스테이크, 팔밥, 열갈이배추 된장국, 취나물무침, 마늘종볶음, 김치, 오렌지	65
	10일	가치- 글로벌 식탁으로의 초대	마을무지개	포보(쇠고기 쌀국수), 짜조, 양파 비트피클	48
	12일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	바지락 참나물밥 & 달래 비빔장, 봄배추물김치, 건새우 부추전, 부지깻이나물	58
	18일	가치- 원데이푸드트립	다누리맘	쿠시카츠, 홈메이드 단무지, 우영조림, 두부무침, 미소시루(된장국), 밥, 검은콩차 현미밥, 미더덕 콩나물국,	73
	24일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	주꾸미 풋마늘무침, 미나리장떡, 두릅 들깨무침, 민들레겉절이, 다시마차	51
	26일	건강- 시니어 건강 밥상	채*미	발아현미밥, 저염 고추장의 미역 오이초회, 두부 묵은지찜, 브로콜리 달걀말이	61
	27일	가치- 아빠맘 두부	아빠맘 두부	유기농쌀밥, 순두부&달래양념장, 두부스테이크&비건데미그라스소스 콩나물 겨자초무침, 생두부,	41

날짜	프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)	
			배추김치, 채식 오이무침, 두유		
<b>4월 실적 총계 : 7회 / 397명</b>					
<b>5월 (8회)</b>	8일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	황기 장어탕, 흑미밥, 오이소박이, 건새우 마늘종무침, 죽순나물장떡	46
	10일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	소고기 죽순밥 & 부추양념장, 콩나물국, 갓김치, 머릿대 들깨볶음	49
	15일	가치- 원데이푸드트립	다누리맘	분짜, 레몬그라스 진저티	91
	17일	계절- 인어의 부뚜막	조*정	조기 시래기조림, 밥, 토마토 물김치, 건파래무침, 제철 채소전	39
	22일	가치- 장 맛나는 소박한 반가음식	류*애	헛제삿밥, 콩나물국, 배추적, 김치	47
	24일	건강- 시니어 건강 밥상	채*미	콩밥, 저염 간장을 이용한 토마토 시금치 생강샐러드, 카레 고등어구이, 간단 나박김치, 표고버섯 들깨볶음	41
	29일	나눔- B급 농산물의 재활용	강*욱	채소소스를 두른 수비드 두릅, 채소 불고기볶음, 취나물밥, 원추리된장국, 달래김치	43
	31일	건강- 간헐적 단식의 모든 것	최*경	우영밥, 소고기 셀러리볶음, 매콤 실곤약 해초샐러드, 달걀 토마토국, 우영차	32
<b>5월 실적 총계 : 8회 / 388명</b>					
<b>6월 (7회)</b>	1일	가치- 인어의 맛의 방주	조*정	현인닭개장, 전복 인삼냉채, 재래식 단무지무침, 배추겉절이, 쌀밥, 현인 삶은 달걀, 장단콩차	16
	12일	가치- 장 맛나는 소박한 반가음식	류*애	수란채, 가지무름, 곤짬지, 청국장쌈장과 쌈채소	49
	14일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	신동진쌀 명게비빔밥, 부추 호두무침, 열무김치, 아욱 된장국	85

날짜	프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)	
19일	가치- 글로벌 식탁으로의 초대	마을무지개	연어 올리브볶음밥, 웨지감자, 제철 샐러드, 양파피클	73	
20일	건강- 맛까지 똑딱! 건강 골다공증 밥상	채*미	잔멸치영양밥 & 팥이버섯양념장, 연잎수육, 무말랭이 고춧잎무침, 연두부 깨즙냉채, 목이버섯조림, 근대 된장국	55	
22일	건강- 똑똑똑! 향산화	김*숙	김치말이국수, 달걀찜, 비트초절임, 토마토 견과류크런치, 구기자차	27	
26일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	감자옹심이 들깨탕, 해파리냉채, 돈육 가지강정, 기장 다시마밥, 열무김치	79	
<b>6월 실적 총계 : 7회 / 384명</b>					
<b>7월 (9회)</b>	3일	계절- 토마토야, 여름을 부탁해!	맹*주	토토비빔밥, 토마토 불고기샐러드, 가스파초, 토마토피클, 김치	44
	10일	가치- 슬기로운 육식생활	바비큐 협동조합	블랙 앵거스 스테이크, 유기농 빵(밥), 홈메이드 베이컨드 빈스, 홈메이드 피클, 감자튀김, 제철 샐러드, 와인(별도 판매)	54
	11일	나눔- 빅이슈와 함께하는 나눔밥상	마을무지개	찹쌀밥, 제육볶음, 모듬 쌈, 단팥죽, 으깬 감자샐러드, 김치	56
	12일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	삼계밥, 감자곰국, 오이지무침, 고추소박이, 생맥음	73
	13일	가치- 원데이 푸드트립	다누리맘	야키소바, 수제 양파드레싱의 토마토샐러드, 검은콩차, 수제 맥주 2종(별도 판매)	27
	19일	가치- 풀로 차린 밥상	전환마을부엌 은평	약초밥, 아욱된장국, 풀샐러드, 풀장아찌, 로스트 허브감자, 풀김치	62
	20일	건강- 만성 피로의 해결책은 신장 사랑	김*숙	단호박 영양밥, 미역냉국, 두부스테이크, 브로콜리숙회, 마늘조림, 겉절이, 수박	35
	24일	가치- 장맛 나는 소박한 반가음식	한 살림/ 류*애	자반고등어찜, 고추찜, 매운 오이송송이, 호박잎쌈, 보리밥	85
	26일	맛까지 똑딱! 건강 항암밥상	한살림/ 채*미	구운 채소 치킨커리&현미밥, 당근 케일샐러드, 통마늘 허브구이, 홈메이드 피클, 파프리카 오일절임, 수박모히토	53
<b>7월 실적 총계 : 9회 / 489명</b>					

날짜		프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)
8월 (8회)	5일	가치- 장맛 나는 소박한 반가음식	한살림/ 류*애	닭개장, 밥, 가지전, 애호박전, 토마토 마리네이드, 열무김치, 깍두기	60
	10일	계절- 감자야, 여름을 부탁해!	박*자	감자밥, 아욱된장국, 감자잡채, 죽순전, 우영장아찌, 묵은지 들기름볶음, 오이지무침, 열갈이김치, 단호박식혜	75
	14일	가치- 못난이 식재료의 재해석	엄*현	가스파초, 당근퓨레 라따뚜이 수비드 삼겹, 샐러드, 토마토절임, 단호박밥	66
	21일	가치- 글로벌 식탁으로의 초대	마을무지개	마라탕, 건두부 채소무침, 짜채	103
	23일	맛까지 똑딱! 고지혈 예방 건강밥상	한살림/ 채*미	연잎밥, 토마토 가지냉국, 톳 두부장떡, 표고버섯 장아찌, 상추 양파 치커리생채, 녹두푸딩 수수 자소엽밥, 토란 황기 들깨탕,	91
	28일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	산사 떡갈비, 모듬 채소 탕수, 고구마줄기나물, 오이무침, 도라지무침, 오미자 배추김치, 고구마경단, 오미자음료	105
	30일	가치- 맛의 방주	조*정	손공치물회, 쌀밥, 물엿경귀나물, 홍감자 군만두, 무화과	61
	31일	건강- 노화를 막으면 건강한 생활이 된다	김*숙	렌틸콩 채소볶음밥, 연어구이, 가지구이, 베리 드레싱의 비타민 샐러드, 적양파피클, 레몬 애플티	56
<b>8월 실적 총계 : 8회 / 617명</b>					
9월 (8회)	4일	가치- 슬기로운 육식생활	바비큐 협동조합	갈비 스테이크, 토마토수프, 채소볶음밥, 제철 샐러드, 포도, + 양하대곡 칵테일, 와인(별도 판매)	53
	7일	가치- 인도커리	김*현	구운 채소 인도 커리, 수국차 가람마살라피클, 레몬 고구마조림	48
	18일	가치- 원데이푸드트립	다누리맘	레몬그라스 두부 가지조림, 안남미밥, 채소 두붓국, 코코넛밀크 순두부디저트, 베트남 자스민차	87
	20일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	소고기 우영밥&실파양념장, 두부 된장국, 조선포박 새우젓볶음, 배 마각두기, 황정 구기자차	52
	21일	건강- 스트레스를 줄이는 밥상	김*숙	무밥, 시금치 된장국, 고등어구이, 버섯초무침, 통마늘 견과류샐러드, 배추김치, 녹차	41

날짜	프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)
25일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	햇강낭콩밥, 바지락살 아욱된장국, 들깨소스 버섯무침, 북어강정, 우엉 두부잡채, 도토리 부추전, 무청김치, 자음차	59
27일	건강- 맛까지 똑딱! 당뇨 예방 건강밥상	한살림/ 채*미	혈당 지수를 낮추는 당뇨밥, 닭봉 감초조림, 버섯 못국, 도토리묵전, 무 미역샐러드, 김치 삭힌 김치말이찜, 쌀밥,	44
28일	가치- 맛의 방주	조*정	팔장소스 샐러드, 웅어젓갈무침, 리코타 치즈의 자두	71

**9월 실적 총계 : 8회 / 455명**

<b>10월 (9회)</b>	2일	가치- 장맛 나는 소박한 반가음식	한 살림/ 류*애	쌀밥, 열무 못국, 배추선&겨자장, 무적, 파김치, 안동 식혜	52
	10일	건강- 면역력을 높이는 밥상	김*숙	콩비지찌개, 잡곡밥, 오리고기 참나물 겨자무침, 단호박샐러드, 도라지 사과무침, 배추겉절이, 편강, 오렌지	85
	11일	나눔- 경력 단절 여성을 위한 나눔밥상	엘 **레	단호박수프, 오픈 샌드위치, 수제 토마토소스의 아란치니, 감자 크림소스의 미니 함박스테이크, 과일 컵	57
	16일	가치- 태국 식탁으로의 초대	마을무지개	푸팟퐁 커리&밥, 솜땀, 양파피클, 홍차	99
	18일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	건가지 돼지고기밥&쪽파양념장, 호박잎 된장국, 감자채전, 연근 사과김치	54
	19일	나눔 - 장애우와 함께하는 나눔밥상	다누리맘	미소 된장국, 데리야키치킨, 곤약 두부무침, 유자 무절임	67
	24일	가치- 충청남도 향토음식, 새뱅이찌개	변*희	새뱅이찌개, 다시마밥, 새뱅이 감자전, 무절임, 우엉 콩자반, 유자화채	21
	25일	건강- 맛까지 똑딱! 치매 예방 건강밥상	채*미	울금밥, 청국장 삼치조림, 들깨미역국, 호두 시금치 된장나물, 깻잎말이김치, 겨자소스 연근샐러드, 콩볶음	55
	30일	발효 콩 약선밥상	약선식이 연구회	팔밥, 청국장, 오징어식혜, 해물전, 파래무침, 단호박 콩조림, 배추김치, 단호박 식혜, 다식	63

날짜	프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)	
<b>10월 실적 총계 : 9회 / 553명</b>					
<b>11월 (10회)</b>	2일	2018 한 그릇밥 요리대회 대상작	노*희	되비지뎃밥, 콩나물국, 배추 된장무침, 쪽파김치, 굴 생강차	61
	6일	가치- 장맛 나는 소박한 반가음식	한 살림/ 류*애	현미밥, 늙은 호박국, 알타리김치, 북어구이, 배추무침, 집장	39
	9일	나눔- 비건 카페 달냥의 환경을 살리는 식탁	달냥	콩불구이 쌈밥정식 (오분도미 유기농 현미밥, 콩불구이, 쌈채소 & 쌈장, 비건 미역국, 달랑무 피클, 비건 김치)	47
	13일	가치- 폴로 차린 밥상	전환마을부엌 은평	명아주수프, 풀장아찌 주먹밥, 풀뿌리구이, 풀튀김, 호박꽃부침, 무화가 민들레샐러드, 잡풀샐러드, 김치, 비름나물 고추장무침	36
	14일	계절- 늦가을 제주음식 이야기	엄*현	잡곡밥, 제주 고사리 육개장, 메밀 전병, 곤드레나물, 걸절이	25
	15일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	차돌박이 버섯밥&더덕 쪽파비빔장, 알타리 김치, 맑은 뚝국, 더덕무침, 더덕차	63
	20일	가치- 원데이 푸드트립	다누리맘	치킨 마크니커리&유기농 귀리밥, 가을 채소 탄두리구이, 비트 라히타, 연근 강황피클, 따뜻한 짜이	55
	22일	건강- 맛까지 똑딱! 호흡기 질환 예방 건강밥상	채*미	돼지고기 생강밥, 늙은 호박 된장국, 유자청 백김치, 대추 마늘강정, 무 멸치조림, 브로콜리 된장 마요무침, 모과차	45
	27일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	울금 전복 버섯뎃밥, 들깨 뚝국, 두부 미역전, 콩나물 양파볶음, 배추걸절이, 시나몬 어성초차, 밀감	80
	29일	건강- 장 건강을 위한 밥상	김*숙	비빔밥, 감자 양파국, 배추걸절이, 풋고추 된장무침, 장 건강주스	97
<b>11월 실적 총계 : 10회 / 548명</b>					
<b>12월 (8회)</b>	4일	가치- 장맛 나는 소박한 반가음식	한 살림/ 류*애	차조밥, 시래기콩국, 배추김치, 더덕무침, 채소느르미, 호박범벅	53
	5일	가치- 슬기로운 육식생활	바비큐 협동조합	통삼겹 바비큐, 한방 김치, 굴전, 두부전, 배추전, 쌀밥, 배춧국, 감귤 + 안동소주 칵테일(별도판매)	50

날짜	프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)
11일	가치- 필리핀 식탁으로의 초대	마을무지개	시니강, 밥, 룸피아, 샐러드	38
12일	건강- 두뇌 건강을 위한 밥상	김*숙	들깨 미역국, 완두콩밥, 콩치구이, 달걀장조림, 호박나물, 배추김치, 블루베리&토마토	38
13일	계절- 밥 짓는 학교	제철음식학교	시래기밥, 시래깃국, 시래기불고기, 총각 무김치, 편강	60
18일	가치- 맛의 방주	조*정	푸른 콩 된장죽, 전복 섞박지, 말린 갈치조림, 유채 나물무침, 땡유자차	58
20일	계절- 계절의 선물	약선식이 연구회	흑지마 팔밥, 굴국, 유자 백김치, 코다리강정, 미역 초무침, 매생이 콩전, 우엉 채소잡채, 다식&쌍화차	69
27일	건강- 맛까지 똑딱! 고혈압 예방 건강밥상	채*미	녹두밥, 매생이 순두부찌개, 케일김치, 비트 불고기조림, 늪은 호박전, 무쌈, 녹두 호박죽	46
<b>12월 실적 총계 : 8회 / 412명</b>				



계절의 선물\_시식메뉴



늦여름의 인도커리\_전시 및 체험



원데이 푸드트립\_시연



밥 짓는 학교\_미니 강의

• 홍보-① 포스터

I-SEOUL-U 이서울유 바다안락 바다안락

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**3월 프로그램**

14,000 짜리새우볶음밥 (1인분 1인용)	15,000 치킨안 고로성밥 (1인분 1인용)	20,000 분양이 양파 달걀 보스도 닭고로성밥
21,000 이대리간 생선구이 송기요양 육식요양	26,000 오신반(생선/물냉면/떡볶이) 떡볶이 간짜	30,000 제철꽃게밥상 간짜의 부유채

상세정보는 카카오톡 플러스친구 **서울푸드온에서** 만나보세요!  
**신청방법** : bit.ly/가나다밥상

**시간** 11시~12시(간짜) 또는 11시 30분~1시 : 1차  
 \*프로그램 시간확인 필수

**장소** 은평구 서울혁신파크 맛동 (별과역 2번 출구)

**문의** 070-4285-3981

서울특별시 | 서울특별시 산업발전지원센터 | 서울특별시농업기술센터

3월 가나다밥상

I-SEOUL-U 이서울유 바다안락 바다안락

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**4월 프로그램**

5,000 불닭볶음밥 (1인분 1인용)	10,000 소고기 불고기 & 파스타 (1인분 1인용)	12,000 비지맥 치즈물냉면 (1인분 1인용)
13,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채	18,000 쿠시야츠(이대리/간짜) 간짜의 부유채	24,000 주부미 꽃양파우동 간짜의 부유채
26,000 간짜 육회찜 간짜의 부유채	27,000 두부스테이크 간짜의 부유채	

상세정보는 카카오톡 플러스친구 **서울푸드온에서** 만나보세요!  
**신청방법** : bit.ly/가나다밥상

**시간** 11시~12시(간짜) 또는 11시 30분~1시 : 1차  
 \*프로그램 시간확인 필수

**장소** 은평구 서울혁신파크 맛동 (별과역 2번 출구)

**문의** 070-4285-3981

서울특별시 | 서울특별시 산업발전지원센터 | 서울특별시농업기술센터

4월 가나다밥상

I-SEOUL-U 이서울유 바다안락 바다안락

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**5월 프로그램**

8,000 참치 생선구이 간짜의 부유채	10,000 소고기 육수밥 (1인분 1인용)	15,000 분양 간짜의 부유채
17,000 조기 새우가리밥 간짜의 부유채	22,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채	24,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채
29,000 해산수스 두부 수비트 두부 간짜의 부유채	31,000 소고기 불고기떡볶이 간짜의 부유채	

상세정보는 카카오톡 플러스친구 **서울푸드온에서** 만나보세요!  
**신청방법** : bit.ly/가나다밥상

**시간** 11시~12시(간짜) 또는 11시 30분~1시 : 1차  
 \*프로그램 시간확인 필수

**장소** 은평구 서울혁신파크 맛동 (별과역 2번 출구)

**문의** 070-4285-3981

서울특별시 | 서울특별시 산업발전지원센터 | 서울특별시농업기술센터

5월 가나다밥상

I-SEOUL-U 이서울유 바다안락 바다안락

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**6월 프로그램**

1,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채	12,000 수비트 간짜의 부유채	14,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채
19,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채	21,000 간짜의 양파우동 간짜의 부유채	22,000 간짜의 생선구이 간짜의 부유채
26,000 간짜의 생선구이 간짜의 부유채	28,000 분양이 생선구이 간짜의 부유채	

**시간** 12시(간짜) ~ 1시 : 1차 ~ 1시간 30분

**장소** 은평구 서울혁신파크 맛동 (별과역)

**문의** 070-4285-3981

\*카카오톡 플러스친구 **서울푸드온**에서 프로그램 신청을 받아주세요!  
 \*맛동 서울혁신파크 **맛동**에서 신청하시면 됩니다. (별과역 2번 출구)

서울특별시 | 서울특별시 산업발전지원센터 | 서울특별시농업기술센터

6월 가나다밥상

I-SEOUL-U 서울특별시  
영양사업

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**7월 프로그램**

3.주 11시 토마토 볼고(볼로냐) *토마토, 볼로냐, 파스타	10.주 11시 태양 밥냉면 *태양 밥냉면, 김치, 떡볶이 *I-SEOUL-U	11.주 11시 재첩볶음 *재첩, 양파, 당근, 파스타 *I-SEOUL-U
12.주 11시 삼계탕 *삼계탕, 감, 사과	13.주 11시 마카송송 & 수제맥주 *마카송송, 수제맥주 *I-SEOUL-U	19.주 11시 물냉면 가판 밥상 *물냉면, 가판, 떡볶이 *I-SEOUL-U
20.주 11시 단호박 찜닭볶음 *단호박, 찜닭, 떡볶이 *I-SEOUL-U	24.주 11시 자반고추찜닭 *자반, 고추, 찜닭 *I-SEOUL-U	26.주 11시 구운 돼스 치킨(구운) *구운 돼스, 치킨, 떡볶이 *I-SEOUL-U

\*7월 10월 시범사업 & 음식 \*7월 10월, 11월, 12월  
\*11월 10월, 11월, 12월 \*11월 10월, 11월, 12월

☎ 미니강의 ~30분 | 식사 ~1시간 30분  
☎ 은행구 서울혁신파크 맛을 (별첨)에  
☎ 070-4285-3981

\*카카오톡 채널에서 맛음에서 프로그램 소식을 받아보실래요!  
\*맛음 서울혁신파크 프로그램 알림톡을 받으실래요? (별첨) (별첨) (별첨)

서울특별시 | 서울특별시 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업

7월 가나다밥상

I-SEOUL-U 서울특별시  
영양사업

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**8월 프로그램**

7.주 11시 유채김 *유채김, 떡볶이 *I-SEOUL-U	9.주 11시 김치찌개 *김치, 찌개, 떡볶이 *I-SEOUL-U	14.주 11시 북한미 돼스, 김치볶음 *북한미, 돼스, 김치, 떡볶이 *I-SEOUL-U
21.주 11시 물냉면 *물냉면, 떡볶이 *I-SEOUL-U	23.주 11시 양파의 돼스 *양파, 돼스, 떡볶이 *I-SEOUL-U	28.주 11시 산사 떡볶이 *산사, 떡볶이 *I-SEOUL-U
30.주 11시 순두부 찜닭 *순두부, 찜닭, 떡볶이 *I-SEOUL-U	31.주 11시 양파김치 *양파, 김치, 떡볶이 *I-SEOUL-U	

\*7월 10월 시범사업 & 음식 \*7월 10월, 11월, 12월  
\*11월 10월, 11월, 12월 \*11월 10월, 11월, 12월

☎ 미니강의 ~30분 | 식사 ~1시간 30분  
☎ 은행구 서울혁신파크 맛을 (별첨)에  
☎ 070-4285-3981

\*카카오톡 채널에서 맛음에서 프로그램 소식을 받아보실래요!  
\*맛음 서울혁신파크 프로그램 알림톡을 받으실래요? (별첨) (별첨) (별첨)

서울특별시 | 서울특별시 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업

8월 가나다밥상

I-SEOUL-U 서울특별시  
영양사업

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**9월 프로그램**

4.주 11시 달걀스테이크 *달걀, 스테이크, 떡볶이 *I-SEOUL-U	7.주 11시 구운 돼스, 김치 *구운 돼스, 김치, 떡볶이 *I-SEOUL-U	18.주 11시 권양 고구스 *권양, 고구스, 떡볶이 *I-SEOUL-U
20.주 11시 소고기 우동밥 *소고기, 우동, 떡볶이 *I-SEOUL-U	21.주 11시 두부 *두부, 떡볶이 *I-SEOUL-U	25.주 11시 물냉면 & 밥상떡볶이 *물냉면, 밥상, 떡볶이 *I-SEOUL-U
27.주 11시 닭볶음탕 *닭, 떡볶이 *I-SEOUL-U	28.주 11시 식힌 김치떡볶이 *식힌 김치, 떡볶이 *I-SEOUL-U	

\*7월 10월 시범사업 & 음식 \*7월 10월, 11월, 12월  
\*11월 10월, 11월, 12월 \*11월 10월, 11월, 12월

☎ 미니강의 ~30분 | 식사 ~1시간 30분  
☎ 은행구 서울혁신파크 맛을 (별첨)에  
☎ 070-4285-3981

\*카카오톡 채널에서 맛음에서 프로그램 소식을 받아보실래요!  
\*맛음 서울혁신파크 프로그램 알림톡을 받으실래요? (별첨) (별첨) (별첨)

서울특별시 | 서울특별시 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업

9월 가나다밥상

I-SEOUL-U 서울특별시  
영양사업

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상



**10월 프로그램**

2.주 11시 돼스 *돼스, 떡볶이 *I-SEOUL-U	10.주 11시 물냉면 *물냉면, 떡볶이 *I-SEOUL-U	11.주 11시 단호박수프 & 요물(돼스)떡볶이 *단호박, 수프, 돼스, 떡볶이 *I-SEOUL-U
16.주 11시 무장떡볶이 *무, 떡볶이 *I-SEOUL-U	18.주 11시 간지자 돼스 & 김치 *간지, 돼스, 김치, 떡볶이 *I-SEOUL-U	19.주 11시 돼스떡볶이 *돼스, 떡볶이 *I-SEOUL-U
24.주 11시 새끼떡볶이 *새끼, 떡볶이 *I-SEOUL-U	25.주 11시 삼치떡볶이 *삼치, 떡볶이 *I-SEOUL-U	30.주 11시 참외떡볶이 *참외, 떡볶이 *I-SEOUL-U

\*7월 10월 시범사업 & 음식 \*7월 10월, 11월, 12월  
\*11월 10월, 11월, 12월 \*11월 10월, 11월, 12월

☎ 미니강의 ~30분 | 식사 ~1시간 30분  
☎ 은행구 서울혁신파크 맛을 (별첨)에  
☎ 070-4285-3981

\*카카오톡 채널에서 맛음에서 프로그램 소식을 받아보실래요!  
\*맛음 서울혁신파크 프로그램 알림톡을 받으실래요? (별첨) (별첨) (별첨)

서울특별시 | 서울특별시 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업 | 서울특별시영양사업

10월 가나다밥상

I-SEOUL-U 바른 영양학  
인양양 마을

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상

**11월 프로그램**

<b>2. 11월 2주</b> 다문화밥 2018 11월 2주 분 다문화밥 만들기	<b>6. 11월 6주</b> 베리데이 맛있는 과일 소박한 반가움	<b>9. 11월 9주</b> 종종구이 생강찜 바다의 맛과 향 건강을 지키는 요리
<b>13. 11월 13주</b> 통통리조도 건강을 위한 통통한 밥	<b>14. 11월 14주</b> 고나리 육개장 부족한 맛 충만하다	<b>15. 11월 15주</b> 차별이 밥상 맛 있는 세상
<b>20. 11월 20주</b> 개산 다들, 푸앗 다들, 푸앗	<b>22. 11월 22주</b> 다들, 푸앗 다들, 푸앗	<b>27. 11월 27주</b> 남양 건강을 위한 다들, 푸앗
<b>29. 11월 29주</b> 다들, 푸앗 다들, 푸앗		

\* 11월 1주(11월 1주) ~ 11월 1주(11월 1주)  
\* 11월 1주(11월 1주) ~ 11월 1주(11월 1주)

11월 1주 ~ 30분 | 11월 1주 ~ 11월 30분

본영구 서울혁신파크 맛동 (영등포구)

070-4285-3981

\*가나다 밥상 맛동에서 프로그램 소식으로 안내합니다.  
\*맛동 서울혁신파크 맛동에서 안내합니다. (공간 구분 1층)

서울특별시 | 서울특별시 신청사행정지원센터 | 서울특별시 | 서울특별시

11월 가나다밥상

I-SEOUL-U 바른 영양학  
인양양 마을

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상

**12월 프로그램**

<b>4. 12월 4주</b> 맛있는 소박한 반가움	<b>5. 12월 5주</b> 맛있는 소박한 반가움	<b>11. 12월 11주</b> 맛있는 소박한 반가움
<b>12. 12월 12주</b> 맛있는 소박한 반가움	<b>13. 12월 13주</b> 맛있는 소박한 반가움	<b>18. 12월 18주</b> 맛있는 소박한 반가움
<b>20. 12월 20주</b> 맛있는 소박한 반가움	<b>27. 12월 27주</b> 맛있는 소박한 반가움	

\* 12월 1주(12월 1주) ~ 12월 1주(12월 1주)  
\* 12월 1주(12월 1주) ~ 12월 1주(12월 1주)

12월 1주 ~ 30분 | 12월 1주 ~ 12월 30분

본영구 서울혁신파크 맛동 (영등포구)

070-4285-3981

\*가나다 밥상 맛동에서 프로그램 소식으로 안내합니다.  
\*맛동 서울혁신파크 맛동에서 안내합니다. (공간 구분 1층)

서울특별시 | 서울특별시 신청사행정지원센터 | 서울특별시 | 서울특별시

12월 가나다밥상

I-SEOUL-U 바른 영양학  
인양양 마을

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상

2019년 3분기 프로그램

<b>7월</b>	<b>8월</b>	<b>9월</b>
<b>03. 11월 03주</b> 로아로아, 이들을 부탁해	<b>07. 11월 07주</b> 맛있는 소박한 반가움	<b>04. 11월 04주</b> 베리데이 전통주와 만남
<b>10. 11월 10주</b> 국민 배려금과 함께하는 송겨로운 편편	<b>09. 11월 09주</b> 김치와, 여름을 부탁해	<b>07. 11월 07주</b> 맛과 달콤한 인도 채소커리
<b>11. 11월 11주</b> 마음부터 나누는 밥상	<b>14. 11월 14주</b> 맛있는 식재료의 재해석	<b>18. 11월 18주</b> 일본의 소울푸드
<b>12. 11월 12주</b> 이 계절의 밥, 상계밥	<b>21. 11월 21주</b> 중국 식재료의 초대	<b>20. 11월 20주</b> 이 계절의 밥, 최고기우양념
<b>13. 11월 13주</b> 일본의 소울푸드 아키소바 & 수제 맥주	<b>23. 11월 23주</b> 맛있는 떡볶이 건강 당도향상	<b>21. 11월 21주</b> 독특한 스토레스
<b>19. 11월 19주</b> 전통아름다운맛의 물 요리 밥상	<b>28. 11월 28주</b> 8월의 보양 약선 밥상	<b>25. 11월 25주</b> 기온차에 좋은 약선 밥상
<b>20. 11월 20주</b> 독특한 한식 치료	<b>30. 11월 30주</b> 맛있는 향, 풍류도 흥감자	<b>27. 11월 27주</b> 맛있는 떡볶이 건강 고지혈증밥상
<b>24. 11월 24주</b> 소박한 반가움, 자연고동여름	<b>31. 11월 31주</b> 독특한 향도화	<b>28. 11월 28주</b> 맛있는 향, 예쁜 약선 김치
<b>26. 11월 26주</b> 맛있는 떡볶이 건강 향양밥상		

본영구 서울혁신파크 맛동 (영등포구)

070-4285-3981 / 가나다 밥상 맛동 (영등포구)

\*가나다 밥상 맛동에서 프로그램 소식으로 안내합니다.  
\*맛동 서울혁신파크 맛동에서 안내합니다. (공간 구분 1층)

서울특별시 | 서울특별시 신청사행정지원센터 | 서울특별시 | 서울특별시

3분기 가나다밥상

I-SEOUL-U 바른 영양학  
인양양 마을

음식의 가치를 나누는 다양한 밥상

# 가나다 밥상

2019년 4분기 프로그램

<b>10월</b>	<b>11월</b>	<b>12월</b>
<b>02. 11월 02주</b> 맛있는 소박한 반가움, 배추선	<b>02. 11월 02주</b> 2018 한그루 영유아대상작 되버리 고기갈매	<b>04. 11월 04주</b> 맛있는 소박한 반가움, 채소스리라미
<b>10. 11월 10주</b> 만미떡볶이 맛있는 소박한 반가움	<b>06. 11월 06주</b> 맛있는 소박한 반가움, 황태구이	<b>05. 11월 05주</b> 송겨로운 연말 파티, 통삼겹 비비구
<b>11. 11월 11주</b> 자유와 밥상, 안동박수프&오른센드위치	<b>13. 11월 13주</b> 밥동공의 물 요리 정식	<b>07. 11월 07주</b> 환영을 살리는 콩물구이 생강찜
<b>16. 11월 16주</b> 태국 식재료의 초대, 푸앗퐁커리	<b>14. 11월 14주</b> 노기를 재주음치 이야기, 고사리 육개장	<b>11. 11월 11주</b> 필리핀 식재료의 초대, 새나삼
<b>18. 11월 18주</b> 밥 짓는 학교, 건강치 맥지고기밥	<b>15. 11월 15주</b> 밥 짓는 학교, 시고기 버섯밥	<b>12. 11월 12주</b> 두뇌 건강을 지켜주는 들깨 미역국
<b>19. 11월 19주</b> 장여우를 위한 나눔밥상 *통통한 대장	<b>20. 11월 20주</b> 황태구이 푸앗, 가을 채소 인도밥상	<b>13. 11월 13주</b> 밥 짓는 학교, 새나삼
<b>24. 11월 24주</b> 송년 향유음악, 새해이벤트	<b>22. 11월 22주</b> 맛있는 떡볶이 효용기질향상 밥상, 해지고기 생강밥	<b>18. 11월 18주</b> 맛있는 떡볶이, 제주도 푸앗 콩찜
<b>25. 11월 25주</b> 맛있는 떡볶이, 차예배, 삼치조일	<b>27. 11월 27주</b> 건강한 겨울을 위한 약선, 콩국 치킨갈매	<b>20. 11월 20주</b> 추위를 이겨내는 약선, 육지마 갈매
<b>30. 11월 30주</b> 발효음식으로 풍 풍은 약선밥상, 청국장	<b>29. 11월 29주</b> 장 건강을 지켜주는 비빔밥	<b>27. 11월 27주</b> 맛있는 떡볶이, 고품질 약방 매생이 순두부찌개

본영구 서울혁신파크 맛동 (영등포구)

070-4285-3981 / 가나다 밥상 맛동 (영등포구)

\*가나다 밥상 맛동에서 프로그램 소식으로 안내합니다.  
\*맛동 서울혁신파크 맛동에서 안내합니다. (공간 구분 1층)

서울특별시 | 서울특별시 신청사행정지원센터 | 서울특별시 | 서울특별시

4분기 가나다밥상

• 홍보-② 온라인 채널 활용한 홍보 활동

<p>센터 소식</p> <p>2019년 6월 14일 가나다밥상 프로그램 안내</p> <p>시간: 12월 12일(수) 10:00 - 12월 13일(목) 10:00</p> <p>장소: 서울특별시 강남구 테헤란로 121-1 (테헤란역) 1211호</p> <p>대상: 19세 이상 성인 (가족 단위 신청 가능)</p> <p>비용: 1인 10,000원 (가족 단위 신청 시 1인당 5,000원)</p> <p>문의: 02-550-0000</p>	<p>가나다밥상 6월 밥 짓는 학교(영계비빔밥) 참가자 모집 안내</p> <p>2019년 6월 14일(목) 가나다밥상 프로그램</p> <p>주최: 서울특별시 강남구 테헤란로 121-1 (테헤란역) 1211호</p> <p>문의: 02-550-0000</p>	<p>가나다 밥상</p> <p>음식의 가치를 나누는 다양한 밥상</p> <p>2019년 6월 14일(목) 가나다밥상 프로그램</p> <p>주최: 서울특별시 강남구 테헤란로 121-1 (테헤란역) 1211호</p> <p>문의: 02-550-0000</p>
<p>센터 홈페이지</p>	<p>센터 블로그</p>	<p>센터 페이스북</p>
<p>가나다밥상 6월 밥 짓는 학교(영계비빔밥)</p> <p>여름 오방색 채소와 비단의 향까지, 이 계절의 맛과 영양을 한 그릇에 담은 영계비빔밥!</p> <p>부시불식(不時不食), 계절 음식이 선사하는 맛의 여유를 직접 느껴보세요!</p> <p>강사: 이장숙(고은정의 계절음식학교 강사)</p> <p>강의: 밥상에 무지개를 띄우자(시연 포함)</p> <p>메뉴: 신동진밥 영계비빔밥 &amp; 레몬 초고추장, 부추 호두무침, 멸무침지, 어육 원장국</p>	<p>맛동 Food Platform</p> <p>18월 12월 #가나다밥상</p> <p>소박한 반가 음식, 자연을 그릇에 담다</p> <p>한식의 품향과 오미, 오방색을 한 그릇에 담은 궁중음식, 수란채, 수란에 짓고 양념과 함께 붓고 그 계절의 채소, 해산물 곁들임 곁들이는 메뉴입니다. 다 보기</p>	<p>가나다 밥상</p> <p>음식의 가치를 나누는 다양한 밥상</p> <p>2019년 6월 14일(목) 가나다밥상 프로그램</p> <p>주최: 서울특별시 강남구 테헤란로 121-1 (테헤란역) 1211호</p> <p>문의: 02-550-0000</p>
<p>맛동 카카오톡</p>	<p>맛동 페이스북</p>	<p>맛동 인스타그램</p>
<p>생활정보 및동행 스포츠 프로그램</p> <p>총과 대동방학 방송(가나다) 체험교과 대본작성-촬영-녹화-더빙등</p> <p>관객 보너스 어린이 건강 체험관 운영</p> <p>서울 시청생활문화센터 '가나다 밥상' 요리 강좌 및 시연, 시식</p> <p>강사구형 감상선임 무료 강좌</p>	<p>소망 MY구독 JOB&amp;푸드 부인 우리동네</p> <p>EVENT 아무지게 응모해 볼래요?</p> <p>고양이 애반 건강 밥상 참가자 모집</p> <p>연말 파티 이번에는 피자 파티 세..</p> <p>제주동안수 체험 단 모집 이벤트</p>	<p>2019년 6월 14일 목요일</p> <p>안녕하세요! 서울특별시 강남구 테헤란로 121-1 (테헤란역) 1211호에서 진행되는 '가나다 밥상' 요리 강좌 및 시연, 시식을 소개합니다. 참가자 모집합니다. 참가자 모집합니다.</p> <p>18월 12월 #가나다밥상</p> <p>소박한 반가 음식, 자연을 그릇에 담다</p> <p>한식의 품향과 오미, 오방색을 한 그릇에 담은 궁중음식, 수란채, 수란에 짓고 양념과 함께 붓고 그 계절의 채소, 해산물 곁들임 곁들이는 메뉴입니다. 다 보기</p> <p>강사: 이장숙(고은정의 계절음식학교 강사)</p> <p>강의: 밥상에 무지개를 띄우자(시연 포함)</p> <p>메뉴: 신동진밥 영계비빔밥 &amp; 레몬 초고추장, 부추 호두무침, 멸무침지, 어육 원장국</p> <p>문의: 02-550-0000</p>
<p>네이버 우리동네판</p>	<p>네이버 푸드판</p>	<p>은평지역 활동단체 카카오톡</p>

## (2) 서울시민음식학교 프로그램 운영

- 대상: 자치구, 식생활교육 전문가 및 활동가, 일반시민
- 기간: 2019. 3.~12.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 방법: 식생활 및 식문화 관련 이론 및 실습
- 내용: 각 대상별 맞춤형 교육 프로그램 운영
  - 생애주기별 식생활 문제 개선을 위한 프로그램(생애주기아카데미)
  - 전통, 식문화 계승 및 확산을 위한 체험 프로그램(식문화아카데미)
  - 식생활 관련 전문 인력 프로그램(전문가아카데미)
- 운영결과: 총 83회 운영, 총 1,495명명 참석
  - ※전문가아카데미는 영양사업(자치구영양사), 식생활교육사업(유아기관 종사자, 어르신 식생활관리자) 연계 운영하여 실적에서 제외함
  - 생애주기아카데미: 총 41회 운영, 총 668명 참석

날짜		프로그램	운영자	내 용	실적 (명)
4월 (1회)	26일	(어린이) 맛있는 오감-1	최*경	사계절 짝꿍 채소	22
	<b>4월 실적 총계 : 1회 / 22명</b>				
5월 (4회)	11일	(1인 가구) 똑딱 반찬 만들기	차*나	제철 반찬 2종	9
	24일	맛있는 오감-2	최*경	토마토야, 네가 궁금해!	14
	30일	엄마의 건강한 한 끼	김*리	감바스 톳파스타, 코티지치즈 비트샐러드	18
	31일	*바른 식생활 실천 캠페인 오늘은 내가 요리사	차*나	오렌지청, 오렌지푸딩 만들기	16
<b>5월 실적 총계 : 4회 / 57명</b>					
6월 (3회)	15일	아이와 함께, 눈꽃월병	장*교	아이스 월병, 과일 월병	18
	22일	*바른 식생활 실천 캠페인 처음 요리 클래스	이*경	채소를 곁들인 제육덮밥, 오이부추무침	10
	27일	맛있는 오감-3	최*경	변신 고구마!	16
<b>6월 실적 총계 : 3회 / 44명</b>					
7월 (4회)	4일	맛있는 오감-4	최*경	사계절을 품은 주먹밥	28
	19일	*바른 식생활 실천 캠페인 오늘은 내가 요리사	김*내	토마토주스, 카나페, 또띠아 롤	10

날짜		프로그램	운영자	내 용	실적 (명)
	20일	혼밥 아니고 함께 밥	채*미	알고 보면 만능소스, 두반장	19
	25일	스스로 밥상 차리기 - 요리야 놀자	서*래	목살볶음밥, 진미채 볶음, 달걀 장조림	16
<b>7월 실적 총계 : 4회 / 73명</b>					
<b>8월 (5회)</b>	8일	스스로 밥상 차리기 - 요리야 놀자	서*래	목살볶음밥, 진미채 볶음, 달걀 장조림	13
	10일	*바른 식생활 실천 캠페인 처음 요리 클래스	김*숙	닭갈비, 바질페스토파스타	16
	24일	혼밥 아니고 함께 밥	조*철	제철 채소 품은 식탁	11
	28일	저녁을 부탁해!	우*선	마르게리타 피자, 아보카도샐러드 파스타	16
	29일	맛있는 오감-5	최*경	사계절을 품은 주먹밥	26
<b>8월 실적 총계 : 5회 / 82명</b>					
<b>9월 (4회)</b>	21일	혼밥 아니고 함께 밥	류*애	스위스 스테이크 덮밥, 토마토 마리네이드	14
	25일	맛있는 오감-1	박*연	사계절 짝꿍채소는 무엇이 있을까?	15
	25일	저녁을 부탁해!	우*선	씨푸드 먹물리조또, 살사 소스 콥샐러드	17
	28일	*바른 식생활 실천 캠페인 오늘은 내가 요리사	김*진	감자샐러드, 감자 샌드위치 만들기	24
<b>9월 실적 총계 : 4회 / 70명</b>					
<b>10월 (6회)</b>	10일	버섯은 내 친구	서울시식생활 종합지원센터	버섯 샐러드 파스타	22
	12일	아빠와 쿡 하자	권*선	로스트치킨, 타코	16
	16일	초보 엄마의 요리플러스	채*미	만능 간장양념_ 교촌치킨, 잡곡샐러드	8
	17일	맛있는 오감-2	박*연	토마토야 네가 궁금해!	26
	19일	*바른 식생활 실천 캠페인 처음 요리 클래스	다누리맘	반미 샌드위치, 고이따오	14
	24일	퇴근 후, 함께 밥!	김*숙	돈가스 나베, 오이가지무침	13
<b>10월 실적 총계 : 6회 / 99명</b>					
<b>11월 (7회)</b>	9일	아빠와 쿡 하자	권*선	리코타 치즈피자, 라자냐	14
	14일	맛있는 오감-3	박*연	변신 고구마!	22

날짜	프로그램	운영자	내 용	실적 (명)	
16일	*바른 식생활 실천 캠페인 오늘은 내가 요리사	우*선	사과 깎두기, 사과 비빔밥	26	
20일	초보 엄마의 요리플러스	채*미	시금치 호두된장나물, 우렁이강된장, 된장키슈	8	
21일	버섯은 내 친구	서울시식생활 종합지원센터	버섯 샐러드 파스타	16	
21일	퇴근 후, 함께 밥!	우*선	갯잎페스토 햄버그스테이크, 감자시저샐러드	15	
27일	맛있는 오감-4	박*연	다섯 가지 맛은 무엇일까요?	18	
<b>11월 실적 총계 : 7회 / 119명</b>					
12월 (6회)	6일	버섯은 내 친구	서울시식생활 종합지원센터	버섯 샐러드 파스타	16
	7일	*바른 식생활 실천 캠페인 처음 요리 클래스	이*경	쇠고기 밀피유, 리스 샐러드	16
	10일	고3 함께 U	김*리	딸기쇼트 케이크	15
	12일	맛있는 오감-5	박*연	사계절 품은 주먹밥	16
	12일	퇴근 후, 함께 밥!	우*선	시금치크림 감자뇨끼, 비프스튜	16
	14일	아빠와 쿡 하자	권*선	해산물 라따뚜이, 수제 쿠키	14
18일	초보 엄마의 요리플러스	채*미	공치 강정, 소시지 고추장 토마토스튜	9	
<b>12월 실적 총계 : 7회 / 102명</b>					

• 식문화아카데미: 총 42회 운영, 총 827명 참석

날짜	프로그램	운영자	내 용	실적 (명)	
3월 (6회)	13일	원데이 푸드트립-1	다누리맘	퍼보, 양파절임	16
	16일	인생 첫 술 담그기	정*기	부의주, 통신병	18
	20일	모두 다 김치-1	고*정	봄동김치, 알배추물김치	19
	20일	모두 다 김치-2	고*정	봄동김치, 알배추물김치	17
	22일	약이 되는 제철 음식-1	약선식이 연구회	냉이 주먹밥, 애당국	6
	29일	약이 되는 제철 음식-2	약선식이 연구회	봄나물 샐러드, 육전	6
<b>3월 실적 총계 : 6회 / 82명</b>					
4월 (3회)	10일	내 생애 첫 떡 케이크	미연전통 음식연구소	오색 설기 떡 케이크	12
	24일	세계의 티	소셜 티타임	녹차, 봄을 담茶(한국,중국,일본)	8

날짜		프로그램	운영자	내 용	실적 (명)
	25일	집집이 꽃술 빚기-1	한국전통 주연구소	꽃술	10
<b>4월 실적 총계 : 3회 / 30명</b>					
<b>5월 (2회)</b>	22일	원데이 푸드트립-2	다누리맘	겔리엔, 라우 무영 싸오띠이	10
	25일	계절을 담酒	가양주 주인회	단호박 막걸리	18
<b>5월 실적 총계 : 2회 / 28명</b>					
<b>6월 (4회)</b>	19일	모두 다 김치-3	고*정	보리열무김치, 오이소박이	22
	19일	모두 다 김치-4	고*정	보리열무김치, 오이소박이	22
	21일	집집이 꽃술 빚기-2	조*경	창포주 빚기	16
	29일	나만의 감성 홈 카페	소셜 티타임	얼그레이티토닉, 카나페, 오픈토스트	11
<b>6월 실적 총계 : 4회 / 71명</b>					
<b>7월 (4회)</b>	2일	[발효, 맛나다] 발효, 만나다 첫 만남	황*억	내 몸이 경험한 발효의 가치를 마주하다	58
	9일	[발효, 맛나다-1] 발효빵 인문학&테이스팅	이*규	빵 발효와 우리 밀	48
	16일	[발효, 맛나다-2] 발효빵 만들기	김*현	천연 발효빵 피자	20
	23일	[발효, 맛나다-3] 발효빵과 요리의 콜라보	이*규	타파스 2종	17
<b>7월 실적 총계 : 4회 / 143명</b>					
<b>8월 (5회)</b>	6일	[발효, 맛나다-1] 식초 인문학&테이스팅	한*준	신맛의 세계	40
	13일	[발효, 맛나다-2] 식초 만들기1	한*준	곡물식초, 과일식초	18
	13일	[발효, 맛나다-2] 식초 만들기2	한*준	곡물식초, 과일식초	19
	20일	[발효, 맛나다-3] 식초와 요리의 콜라보1	한*준	부추장아찌, 샐러드	12
	20일	[발효, 맛나다-3] 식초와 요리의 콜라보2	한*준	부추장아찌, 샐러드	19
<b>8월 실적 총계 : 5회 / 108명</b>					
<b>9월 (3회)</b>	3일	[발효, 맛나다-1] 발효요구르트 인문학&테이스팅	서*련	쌀누룩 요거트의 고찰	33

날짜		프로그램	운영자	내 용	실적 (명)
	17일	[발효, 맛나다-2] 발효요구르트 만들기	서*련	쌀누룩 요거트	16
	24일	[발효, 맛나다-3] 발효요구르트와 요리의 콜라보	서*련	쌀누룩 요거트스무디 & 활용법	16
<b>9월 실적 총계 : 3회 / 65명</b>					
10월 (4회)	8일	[발효, 맛나다-1] 치즈 인문학&테이스팅	조*현	치즈의 모든 것	40
	15일	[발효, 맛나다-2] 치즈 만들기1	조*현	부라타치즈, 모짜렐라치즈	16
	15일	[발효, 맛나다-2] 치즈 만들기2	조*현	부라타치즈, 모짜렐라치즈	16
	26일	[발효, 맛나다] 발효빵 만들기	김*현	사과 호두롤빵	20
	29일	[발효, 맛나다-3] 치즈와 요리의 콜라보	김*영	페타치즈샐러드, 쿠반 샌드위치	15
<b>10월 실적 총계 : 5회 / 107명</b>					
11월 (5회)	5일	[발효, 맛나다-1] 김치 인문학&테이스팅	고*정	김치 도감_다양한 김치, 그리고 가치	35
	12일	[발효, 맛나다-2] 김치 만들기1	고*정	김장김치	16
	12일	[발효, 맛나다-2] 김치 만들기2	고*정	김장김치	16
	19일	[발효, 맛나다-3] 김치와 요리의 콜라보1	고*정	김치잡채 덮밥, 무 맑은 국	12
	19일	[발효, 맛나다-3] 김치와 요리의 콜라보2	고*정	김치잡채 덮밥, 무 맑은 국	16
<b>11월 실적 총계 : 5회 / 95명</b>					
12월 (5회)	3일	[발효, 맛나다-1] 전통주 인문학&테이스팅	이*선	우리 술의 멋과 맛	33
	10일	[발효, 맛나다-2] 전통주 만들기1	김*희	홍시 막걸리	16
	10일	[발효, 맛나다-2] 전통주 만들기2	김*희	홍시 막걸리	24
	17일	[발효, 맛나다-3] 전통주와 요리의 콜라보1	박*자	쇠고기 우엉말이, 이화주 드레싱	9
	17일	[발효, 맛나다-3] 전통주와 요리의 콜라보2	박*자	쇠고기 우엉말이, 이화주 드레싱	16
<b>12월 실적 총계 : 5회 / 98명</b>					

• 전문가아카데미: 총 11회 운영, 총 317명 참석

날짜		프로그램	운영자	주제 및 시식 메뉴	실적 (명)
4월 (1회)	25일	위생 & 안전 교육	전*민	음식윤리&영양, 위생 안전교육	8
<b>4월 실적 총계 : 1회 / 8명</b>					
6월 (1회)	4일	유치원 영양사, 조리사 교육	심*정, 맹*주	어린이 급식아카데미 교육	22
<b>6월 실적 총계 : 1회 / 22명</b>					
7월 (2회)	2일	유치원 영양사, 조리사 교육	심*정, 맹*주	어린이 급식아카데미 교육	25
	12일	자치구 영양사업 담당자 역량교육	한*윤	소아 영양관리	52
<b>7월 실적 총계 : 2회 / 77명</b>					
8월 (2회)	6일	유치원 영양사, 조리사 교육	심*정, 맹*주	어린이 급식아카데미 교육	18
	22일	어르신 식생활 관리자 교육	김*정	어르신 식생활 이해 & 질환별 영양관리	31
<b>8월 실적 총계 : 2회 / 49명</b>					
9월 (1회)	20일	자치구 영양사업 담당자 역량교육	고*호, 김*철	최신 식생활 트렌드 바로 알기	29
<b>9월 실적 총계 : 1회 / 29명</b>					
10월 (2회)	8일	유치원 영양사, 조리사 교육	심*정, 맹*주	어린이 급식아카데미 교육	12
	17일	어르신 식생활 관리자 교육	김*정	어르신 식생활 이해 & 질환별 영양관리	31
<b>10월 실적 총계 : 2회 / 43명</b>					
11월 (1회)	22일	자치구 영양사업 담당자 역량교육	김*혜	생애주기별 영양관리_노인 영양관리	59
<b>11월 실적 총계 : 1회 / 59명</b>					
12월 (1회)	19일	어르신 식생활 관리자 교육	김*정	어르신 식생활 이해 & 질환별 영양관리	30
<b>12월 실적 총계 : 1회 / 30명</b>					



스스로 밥상 차리기



똑딱 반찬 만들기



아빠와 쿡하자



초보엄마의 요리 플러스



발효맛나다\_발효빵



발효맛나다\_식초



발효맛나다\_치즈



발효맛나다\_김치

• 홍보-① 포스터

I SEOUL U  
서울특별시

# 서울시민 음식학교

bit.ly/2019서울시민음식학교  
당첨번호는 카카오톡 플러스친구 서울시민음식학교에서 만나보세요!

## 3월 프로그램

13. 4시 비트남 누들로드 퍼보&양파장림	16. 4시 인생 첫술 업그리 부의주요동신명
20. 4시 만두 다 갠이 분동김치&일배추물김치	20. 4시 만두 다 갠이 분동김치&일배추물김치
22. 4시 약이 되는 제철음식 냉이추억반&애당국	29. 4시 약이 되는 제철음식 봄나물 셀러드&육회전

☎ 070-4285-3981 | 📍 은평구 서울혁신파크 잇동 (불광역 2번 출구)  
서울특별시 | 서울특별시

3월 서울시민음식학교

I SEOUL U  
서울특별시

# 서울시민 음식학교

bit.ly/2019서울시민음식학교  
당첨번호는 카카오톡 플러스친구 서울시민음식학교에서 만나보세요!

## 4월 프로그램

3. 4시 도시락육안 논벼떡 무오거리종해림&모이차잔	3. 7시 도시락육안 논벼떡 무오거리종해림&모이차잔
10. 4시 내 인생의 첫떡갈매리 오색 생기 떡볶이코	20. 4시 다시 밥! 신동진 밥&모두부구이
24. 4시 안정근의 웰빙인 복덕 약들기 * 맛동문명사(서울)부교관에서 대강	25. 4시 30분 새끼배의 된 맛있게 죽자, 봄을 담자 (한국, 중국, 일본)
25. 4시 집에서 꿀떡 끓음	26. 4시 맛있는 외향 시계원 떡볶이 채소 * 신할 차림이집 대강

☎ 070-4285-3981 | 📍 은평구 서울혁신파크 잇동 (불광역 2번 출구)  
서울특별시 | 서울특별시

4월 서울시민음식학교

I SEOUL U  
서울특별시

# 서울시민 음식학교

bit.ly/2019서울시민음식학교  
당첨번호는 카카오톡 플러스친구 서울시민음식학교에서 만나보세요!

## 5월 프로그램

11. 4시 30분 1인 1가족의 특별 반찬 재첩 반찬 2종	14. 4시 30분 4시 30분 김화다 내빙빙 이빙빙 고추장 찜닭가
15. 4시 취미 아이, 집중력 쑥쑥 복 피그라빙	22. 4시 30분 흔들어 두드려칠 김치전 & 라우 두엄 싸오짜이
24. 4시 맛있는 외향 프티로아, 내가 공감해! * 신할 차림이집 대강	25. 4시 계절갈 잡곡 단호박 떡갈리
30. 4시 엄마의 건강한 한 끼 김매스 북파스타 & 호티지치즈비프 셀러드 * 영담이 차림을 공 참여 대강	31. 4시 외로운 내가 외사 비운 식생활 생략한 * 유다 중안 가족 대강

☎ 070-4285-3981 | 📍 은평구 서울혁신파크 잇동 (불광역 2번 출구)  
서울특별시 | 서울특별시

5월 서울시민음식학교

I SEOUL U  
서울특별시

# 서울시민 음식학교

bit.ly/2019서울시민음식학교  
당첨번호는 카카오톡 플러스친구 서울시민음식학교에서 만나보세요!

## 6월 프로그램

13. 4시 아빠의 소환령 특별 지음 고추치킨 8호불면두	15. 4시 아빠의 소환령 눈꽃 찜닭 아이스 & 과일 샐러드
19. 4시 만두 다 갠이 보리멸우김치 & 오이스쌈	19. 4시 만두 다 갠이 보리멸우김치 & 오이스쌈
21. 4시 집에서 꿀떡 끓여주	22. 4시 힘들 때 활해 채소를 곁들인 달걀 * 예탁/신호부부 대강
27. 4시 맛있는 외향 편신 고구마 * 신할 차림이집 대강	29. 4시 아이의 건강을 위하여 달그네이 티겔너 카사제 & 오븐 토스트

☎ 은평구 서울혁신파크 잇동 (불광역) | ☎ 070-4285-3981  
QR코드 | \* 카카오톡 플러스친구 '서울시민음식학교'에서 프로그램 신청 가능합니다. | \* 당첨 서울특별시 프로그램 순회하여 참여하실 수 있습니다. | (1인 1가족 제한)

서울특별시 | 서울특별시

6월 서울시민음식학교

## 서울시민 음식학교

### 7월 프로그램

20 ● 2주차 3월 개인 굿데이 사우지데이	20 ● 2주차 첫 맛보 발효, 맛차	20 ● 2주차 1. 서울시민음식학교 2. 서울시민음식학교 3. 서울시민음식학교
40 ● 4주차 맛있는 토양 시계할음 요리 수업 * 인턴(이민이)님 대상	90 ● 9주차 발효박 * 송하(김영애)님 대상	120 ● 12주차 3월 영양사님 상담차 영양교육
160 ● 16주차 발효박 만들기 전라 불교를 차차	190 ● 19주차 오른 내가 되자 * 서울시민음식학교 * 송하(김영애)님 대상	200 ● 20주차 함께 밥! * 밥과 요리 * 안토니오 두원양 * 1인 1주구 대상
230 ● 23주차 발효박과 타피oca 타피oca 요리	240 ● 24주차 오른 내가 되자 * 서울시민음식학교 * 송하(김영애)님 대상	250 ● 25주차 수소 발효 차가 * 송하(김영애)님 대상

☞ 은평구 서울혁신파크 맛동 (불광역) ☎ 070-4285-3981

\* 카톡 플러스친구 맛동에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 소셜화 프로그램 참여자를 모집합니다. (공간 무료 지원)

7월 서울시민음식학교

## 서울시민 음식학교

### 8월 프로그램

60 ● 6주차 3월 개인 굿데이 사우지데이	60 ● 6주차 맛 * 송하(김영애)님 대상	60 ● 6주차 1. 서울시민음식학교 2. 서울시민음식학교 3. 서울시민음식학교
80 ● 8주차 수소 발효 차가 * 송하(김영애)님 대상	100 ● 10주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상	130 ● 13주차 수제발효 차가 * 송하(김영애)님 대상
200 ● 20주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상	220 ● 22주차 개인 식생활 관리 교육	240 ● 24주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상
280 ● 28주차 재활을 위하여 * 송하(김영애)님 대상	290 ● 29주차 맛있는 토양 * 송하(김영애)님 대상	

☞ 은평구 서울혁신파크 맛동 (불광역) ☎ 070-4285-3981

\* 카톡 플러스친구 맛동에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 소셜화 프로그램 참여자를 모집합니다. (공간 무료 지원)

8월 서울시민음식학교

## 서울시민 음식학교

### 9월 프로그램

30 ● 3주차 3월 식물성 단백질 * 송하(김영애)님 대상	50 ● 5주차 배양 내 친구 * 송하(김영애)님 대상	30 ● 3주차 1. 서울시민음식학교 2. 서울시민음식학교 3. 서울시민음식학교
100 ● 10주차 3월 개인 굿데이 사우지데이	170 ● 17주차 식물성 단백질 * 송하(김영애)님 대상	200 ● 20주차 3월 영양사님 상담차 영양교육
210 ● 21주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상	240 ● 24주차 식물성 단백질 * 송하(김영애)님 대상	250 ● 25주차 맛있는 토양 * 송하(김영애)님 대상
250 ● 25주차 재활을 위하여 * 송하(김영애)님 대상	260 ● 26주차 식물성 단백질 * 송하(김영애)님 대상	280 ● 28주차 오른 내가 되자 * 송하(김영애)님 대상

☞ 은평구 서울혁신파크 맛동 (불광역) ☎ 070-4285-3981

\* 카톡 플러스친구 맛동에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 소셜화 프로그램 참여자를 모집합니다. (공간 무료 지원)

9월 서울시민음식학교

## 서울시민 음식학교

### 10월 프로그램

80 ● 8주차 3월 개인 굿데이 사우지데이	80 ● 8주차 치킨의 영양 * 송하(김영애)님 대상	100 ● 10주차 배양 내 친구 * 송하(김영애)님 대상
120 ● 12주차 영양사님 상담차 영양교육	150 ● 15주차 치킨의 영양 * 송하(김영애)님 대상	160 ● 16주차 초콜릿 만들기 * 송하(김영애)님 대상
170 ● 17주차 맛있는 토양 * 송하(김영애)님 대상	170 ● 17주차 개인 식생활 관리 교육	190 ● 19주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상
240 ● 24주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상	260 ● 26주차 발효박 만들기 * 송하(김영애)님 대상	290 ● 29주차 함께 밥! * 송하(김영애)님 대상

☞ 은평구 서울혁신파크 맛동 (불광역) ☎ 070-4285-3981

\* 카톡 플러스친구 맛동에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 소셜화 프로그램 참여자를 모집합니다. (공간 무료 지원)

10월 서울시민음식학교

# 서울시민 음식학교

## 11월 프로그램

<p><b>5월</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>8월</b> 11시 30분 김치찌개 이영희/이화</p> <p><b>14일</b> 11시 맛있는 토란 박상규/김영</p> <p><b>20일</b> 11시 초보요리의 토란찜 박상규/김영</p> <p><b>22일</b> 11시 30분 생선구이 이영희/이화</p>	<p><b>5월</b> 11시 갈비찜 이영희/이화</p> <p><b>9월</b> 11시 새끼닭 이영희/이화</p> <p><b>16일</b> 11시 갈비찜 이영희/이화</p> <p><b>21일</b> 11시 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>27일</b> 11시 맛있는 토란 박상규/김영</p>	<p><b>12월</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>19일</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>28일</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p>
--	--	---

☎ 070-4285-3981

\* 카카오톡 채널 및홈에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 식생활 프로그램 취미사를 모집합니다. (공간 무료 지원)

11월 서울시민음식학교

# 서울시민 음식학교

## 12월 프로그램

<p><b>3월</b> 11시 전골 이영희/이화</p> <p><b>7월</b> 11시 전골 이영희/이화</p> <p><b>11월</b> 11시 전골 이영희/이화</p> <p><b>13월</b> 11시 전골 이영희/이화</p> <p><b>18월</b> 11시 전골 이영희/이화</p>	<p><b>6월</b> 11시 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>10월</b> 11시 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>12월</b> 11시 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>14월</b> 11시 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>19월</b> 11시 비빔국수 이영희/이화</p>	<p><b>10월</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>12월</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p> <p><b>17월</b> 11시 30분 비빔국수 이영희/이화</p>
---	--	---

☎ 070-4285-3981

\* 카카오톡 채널 및홈에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 식생활 프로그램 취미사를 모집합니다. (공간 무료 지원)

12월 서울시민음식학교

# 서울시민 음식학교

## 2019년 3분기 프로그램

☎ 070-4285-3981 / 카카오톡 채널 '맛동'

<p><b>7월</b></p> <p>04 11시 30분 맛있는 오징어 19 11시 30분 맛있는 내국 요리 24 11시 30분 맛있는 내국 요리 25 11시 30분 맛있는 내국 요리</p>	<p><b>8월</b></p> <p>08 11시 30분 맛있는 내국 요리 24 11시 30분 맛있는 내국 요리 29 11시 30분 맛있는 내국 요리</p>	<p><b>9월</b></p> <p>19 11시 30분 맛있는 내국 요리 21 11시 30분 맛있는 내국 요리 26 11시 30분 맛있는 내국 요리</p>
---	--	--

☎ 070-4285-3981

\* 카카오톡 채널 및홈에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 식생활 프로그램 취미사를 모집합니다. (공간 무료 지원)

3분기 서울시민음식학교

# 서울시민 음식학교

## 2019년 4분기 프로그램

☎ 070-4285-3981 / 카카오톡 채널 '맛동'

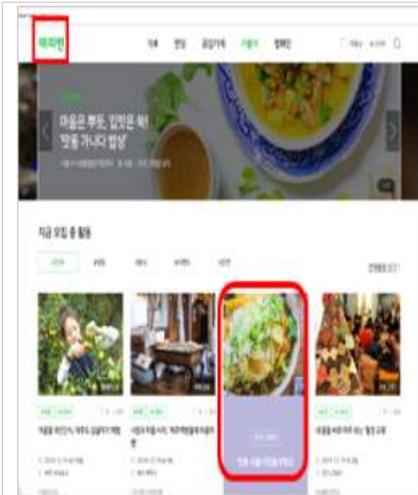
<p><b>10월</b></p> <p>10 11시 30분 맛있는 내국 요리 12 11시 30분 맛있는 내국 요리 17 11시 30분 맛있는 내국 요리 24 11시 30분 맛있는 내국 요리</p>	<p><b>11월</b></p> <p>08 11시 30분 맛있는 내국 요리 16 11시 30분 맛있는 내국 요리 21 11시 30분 맛있는 내국 요리 28 11시 30분 맛있는 내국 요리</p>	<p><b>12월</b></p> <p>03 11시 30분 맛있는 내국 요리 05 11시 30분 맛있는 내국 요리 12 11시 30분 맛있는 내국 요리 14 11시 30분 맛있는 내국 요리 18 11시 30분 맛있는 내국 요리 21 11시 30분 맛있는 내국 요리</p>
--	--	--

☎ 070-4285-3981

\* 카카오톡 채널 및홈에서 프로그램 소식을 받아주세요!  
\* 맛동 식생활 프로그램 취미사를 모집합니다. (공간 무료 지원)

4분기 서울시민음식학교





네이버 해피빈



네이버 뭐하지판



서울혁신파크(블로그, 페이스북)



인근기관 사내 메일 홍보



서울시 청년활동지원센터



무중력지대 홈페이지



서울시 어르신돌봄종사자지원센터



### (3) 2019 장(醬)하다 내인생 운영

#### ■ 장(醬)담그기 체험 교육 운영

- 대상: 자치구 사업 담당자, 식생활 교육기관 관계자 등 200명
- 기간: 2019. 2.&4.&10.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 1층, 극장동 앞마당
- 방법: 한국 음식의 기본이 되는 장류 만들기 체험 교육
- 내용
  - 장 담그기: 전통 방법으로 소금물에 메주를 담그는 활동
  - 장 가르기: 숙성된 장을 된장&간장으로 가르기
  - 장 나누기: 장 나누어 담기
- 운영결과-①장 담그기: 총 4회 운영, 총 172명 참석

연번	교육날짜	교육시간	교육주제	참석자
1	2019.2.19.(화)	①10:00~12:30	<장 담그기> - (이론) 醬은 將이다 - (시연 및 실습) 한국 전통 방법으로 장 담그기	48명
2	2019.2.19.(화)	②15:00~17:30		38명
3	2019.2.20.(수)	①10:00~12:30		43명
4	2019.2.20.(수)	②15:00~17:30		43명
<b>장 담그기 실적 총계 : 4회 / 172명</b>				172명



- 운영결과-②장 가르기: 총 4회 운영, 총 169명 참석

연번	교육날짜	교육시간	교육주제	참석자
1	2018.4.16.(화)	①10:00~12:30	<장 가르기> - (이론) 진달래 피고 장가르기 - (시연 및 실습) 한국 전통 방법으로 장 가르기 - 간장 종류별 테이스팅	43명
2	2018.4.16.(화)	②15:00~17:30		33명
3	2018.4.17.(수)	①10:00~12:30		46명
4	2018.4.17.(수)	②15:00~17:30		47명
<b>장 담그기 실적 총계 : 4회 / 169명</b>				169명



간장 종류별 테이스팅



장 가르기 교육



장 가르기 실습

- 운영결과-③장 나누기: 총 4회 운영, 총 182명 참석

연번	교육날짜	교육시간	교육주제	참석자
1	2019.10.22.(화)	①10:00~12:30	<장 나누기> - (이론) 장 보관 관리법 & 숙성된 된장과 간장 나누기 - (시연 및 시식) 장 활용 요리_ 된장소스 뽕밥	51명
2	2019.10.22.(화)	②15:00~17:30		33명
3	2019.10.23.(수)	①10:00~12:30		51명
4	2019.10.23.(수)	②15:00~17:30		47명
<b>장 담그기 실적 총계 : 4회 / 182명</b>				182명



장 관리 강의



장 활용 요리 시연



장 활용 요리 완성



조별 소감 발표



장 나누기 실습

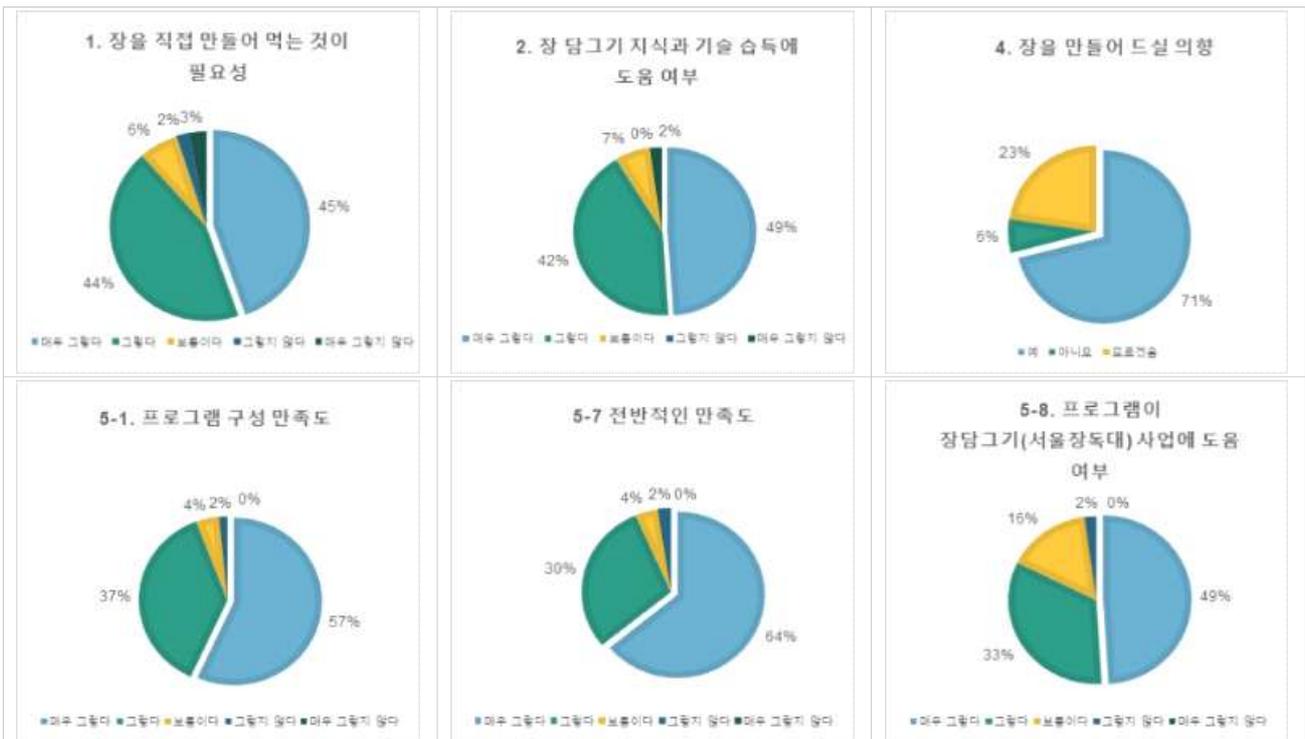


완성 간장 & 된장

• 홍보-포스터 및 배너



• 만족도 조사 결과: 총 153명이 응답하였으며(응답율 76.3%) '직접 장을 만들 의향' 항목에서 만족군(매우만족&만족)이 71%임



## ■ 장(醬)이벤트 운영

- 대상: 식생활 교육에 관심 있는 일반시민
- 기간: 2019. 5. & 11.
- 방법: 장 관련 체험 교육
- 내용
  - ‘장(醬)하다 내인생 프로젝트’의 일환으로 장 관련 이벤트 기획 및 운영
    - : 우리 전통장의 기본이 되는 고추장 담그기, 메주 만들기
  - 바른 먹거리 정보 제공 및 우리전통 장류 교육
- 운영결과-①: (5월)고추장 담그기 총 2회, 총 91명 참석

연번	교육날짜	교육시간	교육주제	참석자
1	2019.5.14.(화)	①11:00~13:00	- 고추장 강의 및 시연, 실습	47명
2		②14:30~16:30		44명
<b>고추장 만들기 실적 총계 : 2회 / 91명</b>				91명



고추장 강의



고추장 만들기 시연

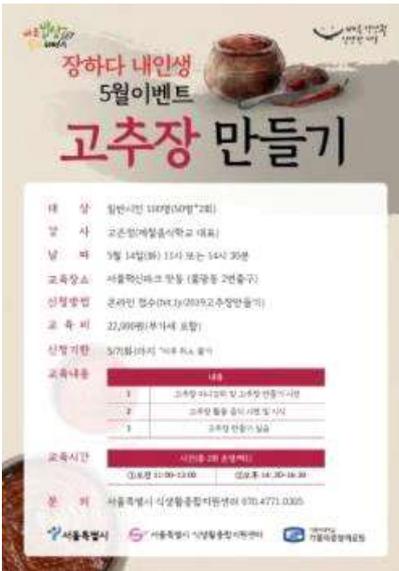


고추장 만들기 실습



고추장 활용 간식

• 홍보 및 유인물

 <p>장하다 내인생 5월이벤트 <b>고추장 만들기</b></p> <p>대상: 일반시민 10명(5명*2회) 장소: 고촌원예정원사학교 대禮 날짜: 5월 14일(화) 11시 또는 14시 30분 교육장소: 서울혁신테크 캠퍼스 (동광동 2번출구) 신청방법: 온라인 접수(02-3100-9000) 또는 현장 접수 교육비: 22,000원(부식비 포함) 신청기간: 5/7(화)까지 10시 까지 접수 교육내용: 1. 고추장 다지기 및 고추장 만들기 시연 2. 고추장 활용 요리 시연 및 시식 3. 고추장 만들기 실습</p> <p>교육시간: 11:00~13:00 / 14:30~16:30 문의처: 서울특별시 식물활용지원센터 02-4771-0305</p>	 <p>장하다 내인생 <b>고추장 만들기 레시피</b></p> <p>재료: 고추장용 고춧가루 500g, 배추가루 250g, 조청 1kg, 소금 300g(천일염 기준), 물 1.2L</p> <p>만드는 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>01 물을 끓인다.</li> <li>02 끓인 물(1L)에 분량의 조청을 잘 푼다.</li> <li>03 조청물에 고춧가루를 넣고 잘 섞는다.</li> <li>04 3의 재료에 배추가루를 넣고 잘 저어 섞는다.</li> <li>05 소금으로 간을 한다.</li> <li>06 항아리에 담아 숙성시킨다.</li> </ol>	 <p>장하다 내인생 <b>기름 떡볶이 만들기 레시피</b></p> <p>재료: 조랭이떡, 식용유, 건과류 약간 (고추장소스) 고추장 1T, 토마토케첩 1T, 조청 1T, 설탕 1/2T</p> <p>만드는 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>01 고추장소스 재료를 모두 잘 섞는다.</li> <li>02 조랭이떡을 달군 프라이팬에 식용유를 두르고 노릇노릇하게 굽는다.</li> <li>03 구운 떡에 만들어 놓은 소스를 넣고 한 번 더 볶는다.</li> <li>04 건과류를 잘게 다져 떡볶이 위에 얹어 담아낸다</li> </ol>
<p><b>고추장 만들기 포스터</b></p>	<p><b>고추장 레시피</b></p>	<p><b>고추장 활용음식 레시피</b></p>

 <p>서울특별시 식물활용지원센터</p> <p>센터 소식</p> <p>2019 5월(월)~6월(수) 5월이벤트 - 고추장 만들기</p> <p>2019 5월(화)~6월(수) 5월이벤트 - 고추장 만들기</p>	 <p>서울특별시 식물활용지원센터</p> <p>장하다 내인생 5월이벤트 - 고추장 만들기</p> <p>장하다 내인생 5월이벤트 - 고추장 만들기</p>	 <p>서울특별시 식물활용지원센터</p> <p>5월 14일(화) 장하다 내인생 이벤트 - 고추장 만들기</p> <p>주관: 국립원예특작과학원 장소: 고촌원예정원사학교 대상: 누구나 시간: 11시~13시 / 14시 30분~16시 30분 참가비: 22,000원 신청: booking.naver.com/booking/9-tizes/10359/items/3041274</p>
<p><b>센터 홈페이지</b></p>	<p><b>센터 블로그</b></p>	<p><b>센터 페이스북</b></p>

- 운영결과-②: 메주 만들기 총 2회 운영, 총 86명 참석

연번	교육날짜	교육시간	교육주제	참석자
1	2019.11.08.(금)	①11:00~13:00	메주 만들기 강의 및 시연, 실습	46명
2		②14:30~16:30		40명
<b>메주 만들기 실적 총계 : 2회 / 91명</b>				86명



메주 만들기 강의



메주 만들기 시연



메주 만들기 실습

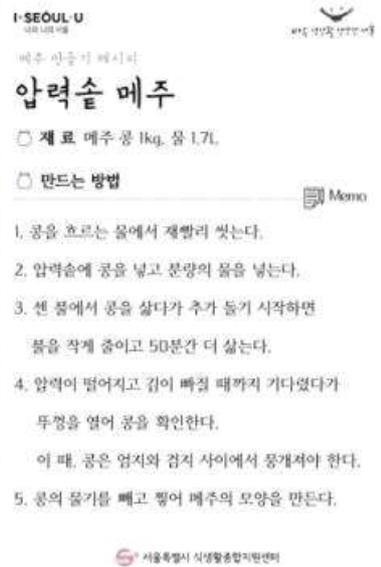


완성 메주

• 홍보 및 유인물



메주 만들기 포스터



압력솥 메주 레시피

#### (4) 식생활교육 역량 강화를 위한 민·관 협력 구축·운영

##### ■ 사업설명회 운영

- 대상: 프로그램 운영 단체, 식생활교육 전문가
- 일시: 2019. 2. 26.(금) 11:00~15:30
- 내용
  - 단체별 밥상 소개 및 전시 그릇 활용 플레이팅 강의
  - 가나다밥상 & 서울시민음식학교 사업 방향 안내
  - 2018년 가나다밥상 운영 단체 사례교육
  - 2019년 사업 신청 추진 절차 안내
- 운영결과: 총 1회, 총 42명 참석

시 간		내 용	장 소
09:00~11:00	(120')	단체별 밥상 준비 및 방명록 접수	맛동
11:00~11:10	(10')	행사 소개	
11:10~11:20	(10')	맛동 건강 밥상 소개	
11:20~13:00	(100')	건강 밥상 체험 및 맛동 둘러보기	
13:00~13:20	(20')	서울시 정책 방향	
13:20~14:00	(40')	맛동 운영 설명	
14:00~14:30	(30')	2018년 참여 단체 사례 공유	
14:30~14:40	(10')	쉬는 시간	
14:40~15:10	(30')	맛동 플레이팅 강의 및 샘플 수정	
15:10~15:20	(10')	질의응답	
15:20~15:30	(10')	마무리	

##### • 초청단체 리스트

번호	소속/단체명	참석자	번호	소속/단체명	참석자
1	아빠맘두부	박*득	12	미연전통음식연구소	정*교
2	스파이스 단지	김*현	13	푸드테라피스트	조*정
3	커피교실	김**수	14	사)한국전통주연구소	조*경

4	가양주 주인회	김*희	15	꿈꾸는 부엌-드림키친	차*나
5	바베큐아카데미	김*현 외1	16	약선식이연구회	최*숙 외 1
6	한국티인스트럭터협회	남*주 외 1	17	스몰바치스튜디오	강*경
7	한살림	김*연 외1	18	가지스튜디오	우*선
8	다누리맘	우*현	19	셰프, 관광두레	신*하
9	푸드포체인지	윤*희 외 1	20	떡케이크연구협회	김*영 외 2
10	마을무지개	전*순	21	셰프	강*욱
11	임원경제연구소	정*기			



건강 밥상 소개



건강 밥상 체험(시식)



맛동 운영 설명



참여 단체 사례 공유

## ■ 사업 공유회 운영

- 대상: 2019년 맛동 프로그램 운영 단체
- 일시: 2019. 12. 20.(금) 14:00~16:30
- 내용
  - 오프닝- Cello Quartet
  - 음식윤리 강의
  - 2019년 맛동 운영 성과 발표
  - 가나다 밥상 운영 사례 발표
  - 서울시민음식학교 운영 사례 발표
  - 발효, 맛나다 운영 사례 발표
  - 의견수렴: 맛동 운영에 바라는 점
- 운영결과: 총 1회 운영, 총 40명 참석

시간	내 용	진행
13:30~14:00(30')	방명록 접수 및 자리 안내	
14:00~14:20(20')	오프닝 : 클래식 공연 & 다과	첼로 4중주(4곡)
14:20~15:00(40')	음식윤리	가톨릭대학교 김석신명예교수
15:00~15:20(20')	2019년 운영 성과 발표	센터
15:20~15:30(10')	가나다 밥상 운영 사례 발표	류귀애
15:30~15:40(10')	서울시민음식학교 운영 사례 발표	우희선
15:40~15:50(10')	발효, 맛나다 운영 사례 발표	이성규
15:50~16:00(10')	맛동 운영에 바라는 점(의견 수렴 및 마무리)	센터

### • 초청단체 리스트

번호	소속/단체명	참석자	번호	소속/단체명	참석자
1	가양주주인회	박*자	9	서울혁신센터	엄*용 외 1
2	가지스튜디오	우*선 외 2	10	슬로푸드문화원	김*일
3	네츄르먼트	이*경 외 1	11	약선식이 연구회	최*숙 외 2
4	다누리맘	노*름	12	인어의 부뚜막	조*정
5	마스터키즈쿠킹	권*선	13	제철음식학교	최*란 외 1

6	마을무지개	전*순 외 2	14	종로구 어린이급식관리지원센터	심*정
7	바비큐 아카데미	김*현 외 1	15	한살림	채*미 외 3
8	우리 밀 베이킹 연구소	이*규			



**오프닝 공연**



**다과**



**음식윤리 강의**



**2019년 맛동 운영 성과 발표**



**운영사례 발표**



**맛동 운영에 바라는 점**

## (5) 사업 운영 기반 구축

### ■ 맛동 파트너 구축

- 대상: 맛동 내 음식 교육 프로그램 운영을 희망하는 단체(개인) 누구나
- 기간: 2019.6.1.~12.31.
- 방법: 식생활, 식문화, 음식에 대한 가치와 경험을 나누고자 하는 다양한 단체(개인)에 대관형태로 운영
- 내용: 식생활 관련 경험과 노하우를 공유하고자 하는 운영 단체들 맛동 공간 및 홍보 지원 ※ 신청 단체별 월 1회로 횟수 제한
- 결과: 총 24개 단체, 총 74회 운영
  - 맛동 파트너 신청서 및 체크리스트, 결과보고서 마련
    - ※ 준수사항 미이행, 운영 스케줄 임의변경 및 취소 등 비협조적 파트너 제재
  - 정기/비정기 맛동 파트너 구축 및 관리, 신규 단체 발굴

번호	개인/단체명	세부행사명	구분	비고
1	금*훈	전통주 시음회	비정기	신규
2	네츄르먼트	식품전문가 양성을 위한 멘토링	정기	신규
3	녹색지대교육센터	우리 식재료를 활용한 청소년 요리 워크숍	비정기	신규
4	다누리맘	다문화 교육	정기	기존
5	대산문화재단	대지의 밥상	정기	기존
6	라이프웨어	건강밥상 알기	비정기	신규
7	마을무지개	다문화 요리교실	비정기	기존
8	민*옥	서울 장독대	비정기	기존
9	발효아카데미	영양사 대상 교육	비정기	기존
10	슬로푸드문화원	간장포럼	비정기	기존
11	식생태문화협회	현대인의 식생활과 로컬푸드의 중요성	비정기	신규
12	아부레이수나	모모의 지구마을 음식	비정기	신규
13	약선식이연구회	치유의 약선 음식	정기	기존
14	에그피알	올해의 장	정기	기존
15	영쉐프스쿨	환경정의 밥상	정기	신규
16	은평구공공급식센터	영양교육 및 쿠킹클래스	비정기	신규
17	은평구 보건소	은평구 장독대	비정기	신규

18	은평구청	가족요리 특강	비정기	신규
19	은평구청세무과	홀몸 어르신 점심봉사활동	비정기	신규
20	이샘미	저수 저유 쿠킹클래스	정기	신규
21	제철음식학교	밥 먹고 합시다	비정기	기존
22	주한독일문화원	한국음식 쿠킹클래스	비정기	신규
23	한살림	식생활교육과 요리실습	비정기	신규
24	행복나눔재단	다문화 아동과 함께하는 요리교실	비정기	신규

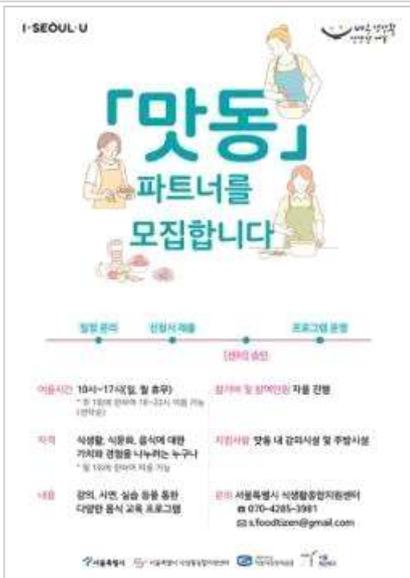


맛동 파트너 사진(1층)



맛동 파트너 사진(2층)

• 홍보 포스터



맛동 파트너 홍보 포스터

「맛동」파트너 신청서			
1. 기관명(법인명)			
2. 운영주체			
3. 기획의도			
4. 운영일정	1월	2월	3월
	4월~5월(1회, 2회) 6월~7월(3회, 4회)	1회, 2회	3회, 4회
5. 운영장소	1층 / 2층 / 1층 신청		
6. 세부컨텐츠			
7. 참가대상			
8. 참가예산안정	00명/회		
9. 참가제 비용	입금(0000) / 무료		
10. 문의 및 신청방법	문 의	신청방법	FORM 1번 B
	우 편	전화번호	
11. 연 락 처	E-mail		
	주 소		

맛동 파트너 신청서

■ 신규 프로그램 개발 및 운영 매뉴얼(관리자용) 구축

- 기간: 2019.1.~12.

- 내용: 가나다밥상 및 서울시민음식학교 신규 프로그램 개발,  
관리자용 운영 매뉴얼 구축

• 가나다밥상 신규 프로그램 개발: 총 15종

번호	구분	프로그램 명	단체명	기존/신규
1	계절	밥 짓는 학교	제철음식학교	기존
2		계절의 선물	약선식이 연구회	
3		인어의 부뚜막	조*정	
4		토마토야, 여름을 부탁해!	맹*주	신규
5		감자야, 여름을 부탁해!	박*자	
6		늦가을 제주음식 이야기	엄*현	
7	가치	글로벌 식탁으로의 초대	마을무지개	기존
8		원데이 푸드트립	다누리맘	
9		슬기로운 육식생활	바비큐 협동조합	
10		포스트 모던 소셜 다이닝	김*	
11		마살라 향기를 담은 인도커리	스파이스 단지	신규
12		장맛 나는 소박한 반가음식	한살림 류*애	
13		맛의 방주	조*정	
14		풀로 차린 밥상	전환 마을 은평 밥풀꽃	
15		충청남도 향토음식	변*희	
16		아빠맘 두부	아빠맘 두부	
17	2018 한 그릇 밥 요리대회 대상작	노*희		
18	건강	맛까지 똑딱! 질환 예방 건강밥상	한살림 채*미	신규
19		간헐적 단식의 모든 것	최*경	
20		똑똑똑! 향산화 외 건강밥상	김*숙	
21	나눔	빅이슈와 함께하는 나눔밥상	마을무지개	기존
22		장애우와 함께하는 나눔밥상	다누리맘	
23		B급 식재료의 재해석	강*욱	
24		경력단절 여성과 함께하는 나눔밥상	엘 **레	신규
25		못난이 식재료의 재해석	엄*현	
26		달냥의 환경을 살리는 식탁	달냥	

• 서울시민음식학교 신규 프로그램 개발: 총 17종

번호	구분	대상	프로그램 명	기존/신규
1	생애주기별	어린이	맛있는 오감	기존
2			버섯은 내 친구	신규
3		캠페인-아동	오늘은 내가 요리사	기존
4		아동	스스로 밥상 차리기	신규
5		청소년	고3 함께 U	신규
6		성인(1인 가구)	똑딱 반찬 만들기	기존
7			함께 밥!	신규
8			저녁을 부탁해!	
9		캠페인_성인(신혼부부)	처음 요리 클래스	기존
10		성인(남성)	아이와 함께, 눈꽃 월병	신규
11			아빠와 쿡 하자	
12		성인(여성)	엄마의 건강한 한 끼	신규
13			초보 엄마의 요리 플러스	
14	식문화	일반시민	원데이 푸드 트립	기존
15			인생 첫 술 빚기	
16			약이 되는 제철 음식	
17			집집이 꽃술 빚기	
18			계절을 담酒	
19			나만의 감성 홈 카페	신규
20			내 생애 첫 떡 케이크	
21			세계의 티	
22			모두 다 김치	
23			발효, 맛나다	
24	전문가	운영단체&마을부역관리자	위생&안전교육	신규
25		유치원 영양사&조리사	유치원 영양사 조리사 교육	
26		어르신 식생활관리자	어르신 식생활 관리자 교육	

	가나다밥상	서울시민음식학교
기존	11종	9종
신규	15종	17종
총 프로그램 수	26종	26종
<b>총 합계</b>	<b>52종</b>	

• 가나다밥상 운영 매뉴얼 개발

<b>가나다밥상</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기획: 주제별(계절, 가치, 건강, 나눔) 프로그램 기획</li> <li>• 운영 절차: 프로그램 기획→ 단체 리스트업→ 단체 섭외 및 운영신청서 접수→ 프로그램 세부 내용 조율→ 네이버 신청 링크 개설, 포스터 제작→ 홍보 및 참가자 모집(카카오톡 &amp; 네이버)→ 운영→ 만족도 조사 분석 및 피드백</li> </ul>
--------------	---

• 서울시민음식학교 매뉴얼 개발

<b>서울시 민음식 학교</b>	<b>생애주기별 아카데미</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기획: 생애주기별 식생활 문제 개선 및 바른 식생활 인식 개선 프로그램 기획</li> <li>• 운영 절차: 프로그램 기획→ 단체 리스트업→ 단체 섭외 및 운영신청서 접수→ 프로그램 세부 내용 조율→ 네이버 신청 링크 개설, 포스터 제작→ 홍보 및 참가자 모집(카카오톡 &amp; 네이버)→ 강의 자료 및 유인물 검토 및 교정교열, 준비→ 운영→ 만족도 조사 분석 및 피드백</li> </ul>
	<b>식문화 아카데미</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기획: 전통 식문화 계승 및 확산 체험 프로그램 기획</li> <li>- 바른 먹거리 정보 제공 및 전통 식문화 교육(회차별 진행)</li> <li>- 1주차(인문학 &amp; 테이스팅)→ 2주차(만들기)→ 3주차(요리와 콜라보)</li> <li>• 운영 절차: 프로그램 기획→ 단체 리스트업→ 회차별 단체 섭외 및 운영신청서 접수→ 프로그램 세부 내용 조율→ 네이버 신청 링크 개설, 포스터 제작→ 홍보 및 참가자 모집(카카오톡 &amp; 네이버)→ 강의 자료 및 유인물 검토 및 교정교열, 준비→ 운영→ 만족도 조사 분석 및 피드백</li> </ul>
	<b>전문가 아카데미</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기획: 식생활 전문 인력을 위한 프로그램 기획 (유치원 영양사 및 조리사, 어르신 식생활 관리자 등)</li> <li>• 운영 절차: 프로그램 기획→ 강사 섭외→ 대상 모집 기관 연계→ 포스터 제작→ 강의 자료 및 유인물 검토 및 교정교열→ 준비→ 운영→ 만족도 조사 분석 및 피드백</li> </ul>

• 장하다 내인생 매뉴얼 개발

<b>장하다 내 인생</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기획: 장 담그는 문화를 복원하고 건강한 입맛을 되찾기 위한 1년 프로젝트</li> <li>- 공간조성: 장독대 부지 확보 및 배치(1set : 된장독(大) 1개 + 간장독(小) 1개)</li> <li>- 장 담그기(2월)→ 장 가르기(4월)→ 장 나누기(10월)</li> <li>• 운영 절차: 프로그램 기획(공간 및 일정확보)→ 강사 섭외→ 포스터 제작→ 참가자 모집→ 강의 자료 및 유인물 검토 및 교정교열→ 준비→ 운영→ 만족도 조사 분석 및 피드백</li> </ul>
-----------------	---

## ■ 맛동 로고 개발

- 내용: 식생활교육 및 체험 프로그램(맛동) 로고 개발
  - ‘건강한 식생활 맛있는 체험’ 슬로건 활용
  - 대표 프로그램(가나다밥상, 서울시민음식학교) 주제 반영



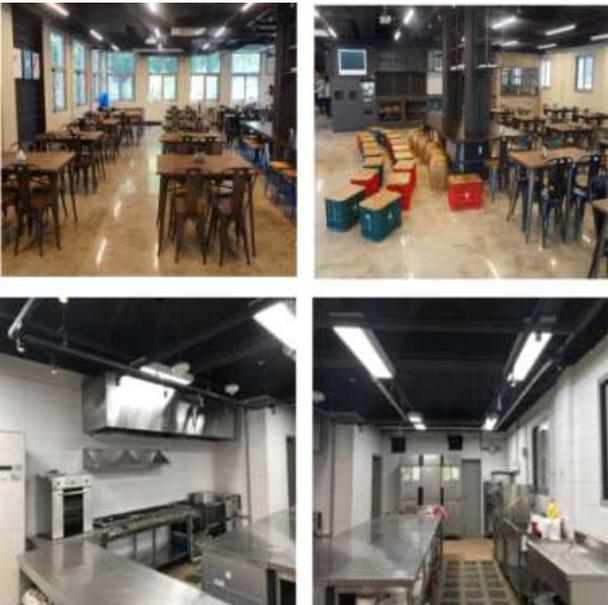
## ■ 맛동 영상자료(운영자용 및 고객용) 및 레시피카드 개발

- 내용: 운영자/고객용 영상자료 및 가나다밥상 레시피카드 개발
  - 운영자용 영상자료: 가나다밥상 소개, 운영 지침 및 준수사항 등
  - 고객용 영상자료: 가나다밥상 소개, 참여안내 및 주의사항 등
  - 가나다밥상 레시피카드 제작



## ■ 운영 서류 마련

- 내용: 맛동 운영 관련 각종 서류 마련
  - 맛동 프로그램 운영 안내 및 운영 신청서
  - 프로그램 운영 관리 체크리스트
  - 맛동 공간 이용 가이드
  - 프로그램 만족도 설문조사

구분	내 용
1층	- 주방: 조리대, 가스렌지, 싱크대, 준비대, 수납장, 이동선반 등 - 홀: 테이블, 의자, 전시대, TV, 강의장비 등
2층	- 홀(강의 및 아카데미): 테이블, 의자, 강의장비 등 - 쿠킹클래스: 테이블, 의자, 도서대 등
	
1층(홀 1, 주방 1)	2층(홀 1, 쿠킹클래스 1)

### ■ 프로그램 활성화 방안 자문의견 수렴

- 일정: 2019. 3. 21.(목) 15:00~17:00
- 장소: 센터 소모임실
- 참석자(자문위원): 유현주
- 내용(주요안건): 맛동 프로그램을 포함한 식생활 사업 활성화 방안

자문위원	자문내용
유**	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자들이 프로그램에 참여한 이후 집에서 실천할 수 있는 방법을 고민했으면 좋겠음</li> <li>- 참여자가 중복되는 것인지 연령층이 동일한 것인지 유입 분석 필요함</li> <li>- 평일 저녁시간이나 토요일에는 평일 낮시간 프로그램의 심화버전이었으면 좋겠음</li> <li>- 심화버전은 추가로 진행되는 프로그램으로서 운영단체에 자율성 부여가 필요함(참가비, 인원)</li> <li>- 프로그램명에는 타겟층을 명확히 보여줬으면 좋겠음 (예)아빠가 만드는 김치</li> </ul>

### ■ 프로그램 홍보 자문회의 운영

- 일정: 2019. 3. 26.(화) 11:00~14:00
- 장소: 서울혁신파크 맛동 1층, 2층
- 참석자(자문위원): 마케팅커뮤니케이션협동조합 살림 이사장 이무열, 에그피알 대표 홍순언, 농민신문 기자 류수연 총 3명
- 방법: 가나다밥상 프로그램 참여 및 자문의견 수렴
- 내용(주요안건)
  - 맛동 운영을 향상을 위한 참여 기관 발굴 및 연계 방안
  - 프로그램 참여율 향상을 위한 시민 모집 홍보 방안

자문위원	자문내용
이**	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 홍보의 절대량 즉, 노출량이 적음. 실제 잘 활용되고 있는 부분을 강화 할 필요가 있으나, SNS 만을 이용 시 50대 이상의 타겟층을 놓칠 수 있음. 다양한 타겟별 홍보 계층을 위한 홍보 방법이 필요함.</li> <li>- 인터넷 유입 경로는 양이 적어 평가하기 어려운 부분임. 다양한 홍보매체를 기획한다 하더라도 콘텐츠가 다양하지 않으면 의미가 적음. 활성화 하고자 하는 계획이 있다면 일종의 플랫폼으로 역할을 해야 함. 최근 트렌드는 대규모로 하기 어려운 부분이 많으므로 오히려 적은 인원 (20명 이하) 많은 프로그램을 운영하는 것이 좋음.</li> <li>- 정보성 커뮤니케이션은 너무 정보가 많아 크게 효과가 떨어짐. 정보를 노출시키는 면에 대한 것은 크게 관심이 없는 것이 트렌드임. SNS 노출양, 콘텐츠가 취약함. 이곳의 컨셉이 명확해야 함. 컨셉 하나를 정한다면 3년은 운영해봐야 함.</li> </ul>

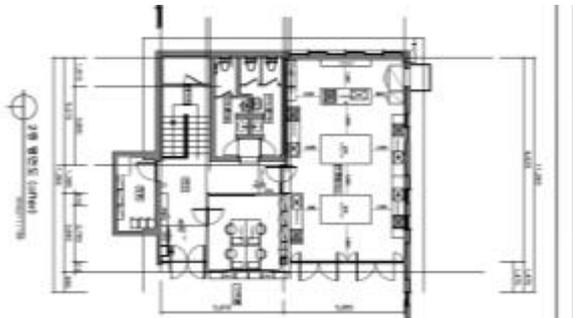
<b>홍**</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자 중 중복 인원을 제외한 실 참여 인원을 관리 해 볼 필요가 있을 것으로 생각 됨. 팬덤에 대한 관리 및 확산에 대한 관리를 위함.</li> <li>- 맛동 만의 고유의 운영에 대한 목적이 있어야 함. 모객을 위한 참가자목적과 맛동 공간의 네트워크 확산을 위한 공간으로의 홍보 목적으로는 두 가지가 같이 맞물려 있음. 함께 가야 함.</li> <li>- 페이스북 등 활용 시 광고를 넓히고자 하는 풀이 굉장히 중요함. 연결되어 있는 파급력을 무시하지 못함. 페이스북 홍보는 좋으나 인스타그램에 대한 홍보는 조금 회의적임. 강사 중심의 페이스북을 열어 이것들을 자산화 시킬 필요가 있다고 생각 됨.</li> </ul>
<b>류**</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회사에서 SNS를 관리하고 있으나 (농민신문) 만명 팔로우 되지 못함. 내부적으로만 업무를 하게 되면 많은 것에 한계가 있음. 맛동이라는 공간이 어디인지, 누가 참여하게 될 것인가,에 대한 고민이 필요함. 어느 정도 교육공간을 가지고 가야 활성화가 될것으로 생각됨. 노력층, 특정질환이 있는 사람들의 경우도 굉장히 참여율과 활동범위가 높음. 노력층과 지도적인 층을 이끈다면 충분한 홍보 및 파급효과가 있을 것으로 생각됨.</li> <li>- 인스타그램과 페이스북을 위한 사진 등을 잘 찍어 홍보한다면 효과가 있을 것 같음. 약간의 체험이 가능한 공감각 적인 교육이 이루어지면 좋을 것 같음.</li> </ul>



회의모습

■ 기타(맛동 사무 공간 확장)

- 일정: 2019. 2.~3.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 내용: 사무용 기물 및 집기 배치 등 공간 확장 ※맛동 운영 인력 2명 충원



도면



사무 공간 모습

## 가 서울시 영양사업 지원

### □ 운영개요

- 사업기간: 2019.2.~12.
- 대 상: 자치구 사업 담당자, 식생활강사 등
- 주요내용
  - 서울시 영양사업(영양플러스, 과일바구니) 운영 지원
  - 자치구 사업 담당자 역량 강화 교육 운영

### □ 운영결과

#### (1) 서울시 영양사업(영양플러스, 과일바구니) 운영 지원

##### ■ 보충식품 검수매뉴얼 및 영양교육자료 개발 배포

- 대상: 25개 자치구 사업 담당자
- 방법: 센터 홈페이지 '식생활아카이브>식생활자료>전문가자료' 게시
- 내용: 보충식품 관련 자료 개발 및 배포
  - 보충식품 검수매뉴얼 및 검수조서 1종
  - '영·유아 변비와 식사관리' 영양교육자료 1종

##### ■ 보충식품 활용 요리교실 운영 지원

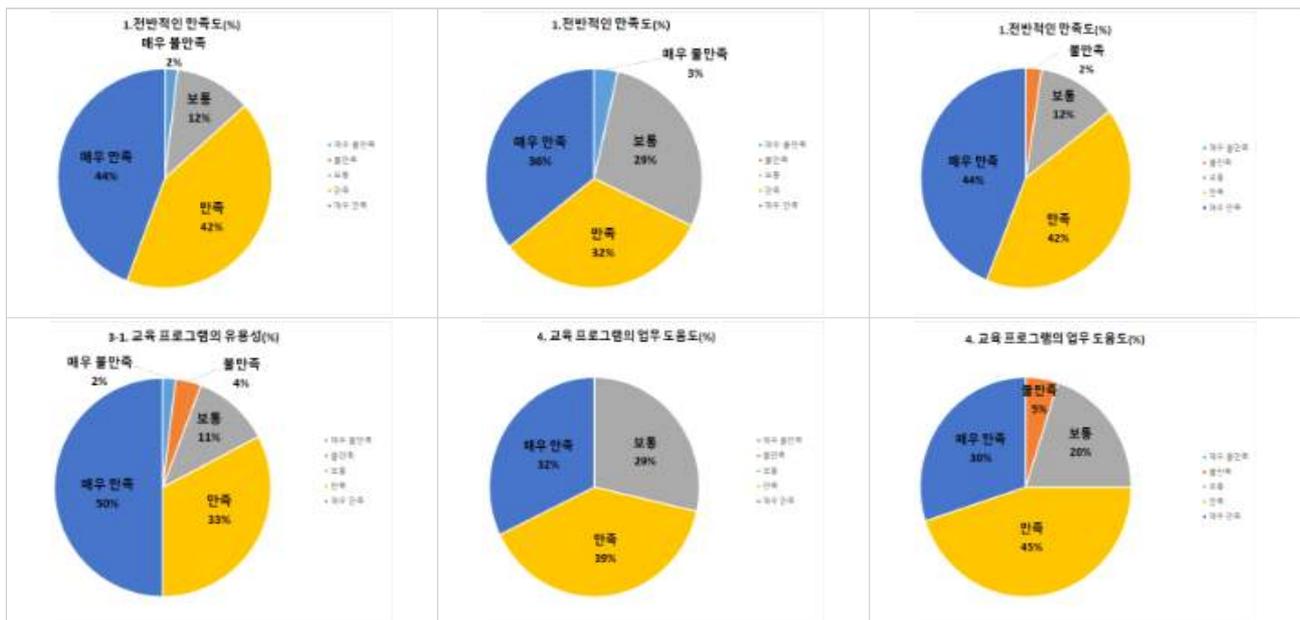
- 대상: 25개 자치구 영양사, 식생활강사 등 25명
- 일시: 2019. 5. 23.(목) 14:30~17:00
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 내용: 엄마와 아이를 위한 보충식품 활용 요리교실
  - 메뉴: 보충식품 핫 샐러드, 가지밥, 장조림
  - ※활용 보충식품: 파프리카, 당근, 가지, 브로콜리, 피망, 버섯 등

## (2) 자치구 사업 담당자 역량강화 교육 운영

- 대상: 보건소(25개구) 및 어린이급식관리지원센터(17개소) 사업 담당자
- 일정: 2019. 7.&9.&11.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 내용: 최신 영양·식생활 정보 공유 등 역량강화 교육 운영
- 운영결과: 총 3회 운영, 총 140명 교육

연번	일정	결과	운영모습
1	7.12.(금) 14:00~17:00	-주제: 소아영양관리 -내용: 소아 소화기 영양 강의, 영양플러스 자료 (소아변비와 식사관리, 보충식품매뉴얼) 배포 -참석: 52명	
2	9.20.(금) 14:00~17:00	-주제: 영양·식생활 트렌트 -내용: 프리&프로바이오틱스, GMO바로알기 -참석: 29명	
3	11.22.(금) 14:00~17:00	-주제: 노인영양관리 -내용: 노인 영양실태, 영양평가도구 소개 등 -참석: 59명	

- 만족도 조사 결과: 총 121명이 응답했으며(응답율 86.4%)  
'전반적인 만족도' 항목에 대해 만족군(매우만족&만족) 80%임



전반적인 만족도 및 업무 도움도(왼쪽부터 1,2,3차 순)

- 향후 듣고 싶은 교육 주제: 유아 식사예절/알레르기/편식, 청소년 영양관리, GDM 식사관리, 질환별 식사관리, 장애인 영양교육 등

## 나 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 지원 및 운영 ※ 별도 예산

### □ 운영개요

- 사업기간: 2019.1.~12.
- 대 상: 서울소재 일반음식점 및 집단급식소, 자치구 사업담당자 등
- 주요내용
  - 서울시 건강음식점 사업 운영 지원
  - 시범자치구 '싱겁게 먹는 배움터' 운영 지원
  - 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 방향 도출 지원

### □ 운영결과 [첨부2]

#### (1) 서울시 건강음식점 사업 운영 지원

##### 1) 저염참여, 저염실천, 건강식단 제공 음식점 등록 및 관리

###### ■ 저염참여 음식점 & 집단급식소 관리

- 대상: 서울소재 일반음식점 및 집단급식소
- 기간: 2019.1.~12.(상시 등록)
- 내용: 염도관리 메뉴 선정 및 염도 측정(주 1회 이상)
  - 자치구 저염참여 음식점 & 집단급식소 등록 및 모니터링 실시 운영 지원
- 결과: 일반음식점 1,653개소, 집단급식소 3,110개소

###### ■ 저염실천 음식점 & 집단급식소 관리

- 대상: 저염참여 음식점&집단급식소 중 일정기간 관리 후 기준 적합 업소
- 내용: 염도관리 메뉴 모니터링 등
  - 저염실천음식점: 염도 10%이상 감량 또는 나트륨 함량 1,400mg미만, 평가기간 내 6개월 이상 측정(월 1회 이상)
  - 저염실천 집단급식소: 어린이집 및 유치원 국 & 찌개 0.4%이하, 기타급식소(성인) 국&찌개 0.65%이하이며 평가기간 내 6개월 이상 측정(월 1회 이상)
- 결과: 저염실천 음식점 1,275개소, 저염실천 급식소 2,195개소 지정

## ■ 건강식단제공음식점 관리

- 대상: 2018년 건강식단제공음식점 지정 음식점 10개소
- 내용
  - 모니터링 요원(소비자식품위생감시원) 교육

	1차	2차
대상	소비자식품위생감시원 47명	소비자식품위생감시원 9명
일정	2019. 3. 12.(화) 14:00~16:00	2019. 11. 6.(수) 14:00~16:00
장소	서울시청 3층 대회의실	식생활종합지원센터 소모임실
내용	·'19년 서울시 나트륨 섭취 저감화 정책 소개 ·블루투스 염도계 사용 및 보정방법 안내	·건강식단제공음식점 사업 소개 ·식품수거 모니터링, 유의사항 등 안내



운영모습

- 건강식단제공음식점 재인증 업소 모니터링, 영양성분 분석, 평가

	모니터링 및 영양성분 분석	평가
일정	2019. 11. 6. ~ 11. 20.	2019. 11. 20. ~ 11. 30.
방법	식품수거, 영양성분분석(※전문업체 연계)	건강식단제공음식점 재인증 평가
내용	· <b>모니터링</b> : 메뉴가격 및 반찬 종류, 양념 별도 제공여부, 음식문화개선 실천여부, 영양정보 게시여부, 한상차림 사진촬영, 음식수거, 중량 측정 · <b>영양성분 분석</b> : 1회 제공 량 당 열량, 나트륨, 칼륨, 조지방 함량	·총 8개 인증 항목 중 7개이상 충족 (열량, 나트륨, 지방, 주식, 양념별도제공, 섬유소 급원식품, 섭취량, 영양교유자료비치) ·결과: 8개소, 14개메뉴 인증

• 서울시 건강식단제공음식점 홍보

대 상	'18년 서울시 인증 건강식단제공음식점 10개소 중 희망업소
기 간	'19.1.30.(블로그 포스팅), 2.6.(네이버 푸드판 노출 )
내 용	온라인(네이버 블로그, 푸드판) & 오프라인을 통한 서울시 건강식단 제공음식점 사업 소개 및 홍보

업소명	메뉴명	홍보글 제목 썸네일
마지	런치/디너코스, 연밥올림, 오늘의 마지(현미밥)	
연대북문우리집	제주푸른콩된장국, 전복죽	
현대옥 서울강서점	전주비빔밥	
세종대왕숯불갈비	한우생등심, 한우갈비살	
시래불고기 화풍정	시래갈치조림, 시래기밥상	

■ 미소운동본부 심의위원회 운영

- 기간: 2019. 11. 28.(목)~12.3.(화)
- 심의위원: 경희대학교 김\*희교수, 인제대학교 제\*정교수, 한국외식업중앙회 음식문화개선사업 김\*식 과장 총 3명
- 심의결과 ※서면으로 진행함
  - 저염실천음식점 지정: 통과 업소수 총 1,275개소
  - 저염실천급식소 지정: 통과 업소수 총 2,195개소
  - 건강식단제공음식점 재인증: 재인증 통과 업소수 총 8개소(14개 메뉴)

산정데이터	2018년 10월~2019년 9월 염도측정데이터(나트륨케어 웹관리시스템)
논의사항	- 기타급식소 국 & 찌개 기준 충족 관련 - 저염실천 음식점 & 급식소 지정 및 건강식단제공음식점 지정 결과 관련 심의

## 2) 다소비 식품 나트륨 등 영양성분 모니터링 운영 지원

### ■ 편의점 도시락 모니터링 전문가 자문회의 운영

- 참석자(자문위원): (사)소비자시민모임 국장 이수현, (사)식품안전협회 이사 최성희, 배화여자대학교 식품영양학과 교수 최\*순 총 3명
- 일정: 2019. 3. 28.(목) 10:00~12:00
- 장소: 서울시청 3층 소회의실
- 내용(주요안건)
  - 편의점별 도시락 수거품목 선정: 도시락, 건강식(샐러드 등)
  - 모니터링 시 필요 정보 자문
  - 2016년 결과 비교 해석 방향 제시

### ■ 편의점 도시락 분석 결과분석 관련 자문회의 운영

- 참석자(자문위원): (사)소비자시민모임 국장 이\*현, (사)식품안전협회 이사 최\*희, 배화여자대학교 교수 최\*순, 배재대학교 교수 성\*경 총 4명
- 일정: 2019. 11. 13.(수) 15:00~17:00
- 장소: 서울시청 2층 공용회의실
- 내용(주요안건)
  - 편의점 도시락 모니터링 결과보고 방향
  - 분석결과 안내, 향후 계획에 대한 의견 제시 등



회의모습

## ■ 편의점 도시락 모니터링 요원 교육

- 참석자: 소비자식품위생감시원 총 10명
- 일정: 2019. 4. 18.(목) 10:00~12:00
- 장소: 서울시청 3층 소회의실
- 내용: 모니터링 자치구 및 편의점 도시락 수거 목록 배정  
 ※유의사항: 수거전달 미리 주문, 선 결제, 영양분석 의뢰 시 제품 및 식품표시 사진 촬영(도시락 내용, 표시사항)



편의점 도시락 모니터링 요원 교육 모습

## ■ 편의점 도시락 모니터링 및 영양성분 분석

- 대상: 편의점(GS25, CU, 세븐일레븐, 미니스톱, 이마트) 도시락 총 76품목
- 기간: 2019. 4. 23.(화)~ 5. 3.(금)
- 장소: 서울시 보건환경연구원
- 내용: 영양성분 의뢰
  - 서울시: 열량, 지방, 단백질, 나트륨, 칼륨 함량
  - 자치구: 대장균, 황색포도상구균, 살모넬라, 장염비브리오(해산물 함유제품), 바실러스세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스 등



편의점 도시락 수거 모니터링 사진

### 3) 외식 메뉴의 나트륨 및 염도 함량 분석

- 대상: 저염참여음식점 & 집단급식소('16~'19.9.기준)
- 기간: 2019.11.25.~12.31.
- 방법: 서울시 '나트륨케어관리프로그램'을 활용한 음식점과 집단급식소의 나트륨 및 염도 측정값 분석 ※전문업체(메디칼엑셀런스)연계
- 내용
  - 25개 자치구 저염참여음식점의 메뉴에 따른 연도별, 자치구별, 4개 권역별 평균 염도 및 평균 나트륨 함량 분석
    - 중점 분석 메뉴 : 미역국, 김치찌개, 된장찌개
  - 25개 자치구 저염참여집단급식소 중 어린이집·유치원의 메뉴에 따른 연도별, 자치구별 평균 염도 및 평균 나트륨 함량 분석
    - 중점 분석 메뉴 : 미역국, 된장국
  - 2019년 저염참여집단급식소 중 어린이급식관리지원센터(17개 센터) 관리 유무에 따른 자치구별 평균 염도 및 평균 나트륨 함량 분석
    - 중점 분석 메뉴 : 미역국, 된장국
  - 25개 자치구 저염참여집단급식소 중 기타성인 메뉴에 따른 연도별, 자치구별 평균 염도 및 평균 나트륨 함량 분석
    - 중점 분석 메뉴 : 미역국, 된장국, 김치찌개, 된장찌개
- 주요결과
  - 2019년 저염참여음식점의 4개 권역별 된장찌개 평균 나트륨 및 염도 함량 분석 결과 동북권 < 서북권 < 서남권 < 동남권 순으로 나타남
  - 2019년 25개 자치구 저염참여집단급식소 중 어린이집·유치원의 된장국 평균 염도 함량은 0.35%로 나타남
  - 2019년 저염참여집단급식소 중 어린이급식관리지원센터 관리 유무에 따른 된장국 평균 염도 함량은 각각 0.35%와 0.41%로 나타남
  - 2019년 25개 자치구 저염참여집단급식소 중 기타성인의 된장찌개 평균 염도 함량은 0.60%로 나타남

## (2) 시범자치구 ‘싱겁게 먹는 배움터’ 운영 지원

### 1) 어린이 및 성인(주부, 직장인) 프로그램 운영 지원

#### ■ 식생활 교육 강사 역량강화 교육 운영

- 대상: 어린이 미각강사 26명, 성인 식생활 강사 15명
- 기간: 2019. 2. 25.(월) ①미각강사 9:00~12:00 ②성인강사 13:30~16:30
- 장소: 상생상회 지하 1층
- 내용

구분	내 용
미각강사	-유아들과 첫 만남 시 상호소통법 -동화구연 이론 및 제안: 토마토를 활용한 요리퍼포먼스) -(사)푸드포체인지 교육 교재 ‘푸릇’ 소개 -어린이 미각교육 현장경험 공유
성인강사	-최신 식품트렌드(외식 소비 트렌드와 식품 위생 안전 이슈) -‘통째로 먹기’ 강의 시연 -퍼실리테이터와 함께하는 주부특공대 필수교육 차시 선정



교육모습

## ■ 식생활 교육 강사 모니터링

- 대상: 어린이 미각강사 총 21명, 성인 식생활 강사 총 9명
- 기간: 2019. 5.~6.
- 방법: 강사별 1회씩 모니터링 후 평가포 작성
- 모니터링 결과: 어린이 미각강사(14회) 및 성인 식생활강사(7회) 총 21회 완료

연번	구분	일정	강사	주요결과
1	미각강사	19.05.09(목) 10:30~11:00	최*경 (1기)	·자치구: 중구 ·장소: 수암유치원 ·교육차시: 2차시_토마토는 어떻게 자랄까요? ·참여연령 및 인원: 6세 13명 ·총점: 73점/(75점 만점)
2	미각강사	19.05.22(수) 10:00~10:30	최*진 (1기)	·자치구: 관악구 ·장소: 구립 예촌어린이집 ·교육차시: 4차시_오미(五味)이야기 ·참여연령 및 인원: 6,7세 21명 ·총점: 71점/(75점 만점)
3	미각강사	19.05.29(수) 11:00~11:30	김*연 (1기)	·자치구: 마포구 ·장소: 마포구 중동어린이집 ·교육차시: 5차시_사계절이 담긴 주먹밥을 만들어 먹어요. ·참여연령 및 인원: 6세 22명 ·총점: 73점/(75점 만점)
4	미각강사	19.06.04(화) 11:00~11:30	박*연 (1기)	·자치구: 마포구 ·장소: 마포구 중동어린이집 ·교육차시: 5차시_사계절이 담긴 주먹밥을 만들어 먹어요. ·참여연령 및 인원: 6세 22명 ·총점: 73점/(75점 만점)
5	미각강사	19.06.11(화) 11:00~11:30	이*선 (1기)	·자치구: 강북구 ·장소: 강북구세군어린이집 ·교육차시: 3차시_오감(五感)이야기 ·참여연령 및 인원: 6세 17명 ·총점: 73점/(75점 만점)

연번	구분	일정	강사	주요결과
6	미각강사	19.06.14(금) 10:30~11:00	권*이 (1기)	·자치구: 중랑구 ·장소: 이화어린이집 ·교육차시: 3차시_오감(五感)이야기 ·참여연령 및 인원: 6세 23명 ·총점: 70점/(75점 만점)
7	미각강사	19.06.20(목) 10:30~11:00	박*희 (1기)	·자치구: 송파구 ·장소: 송파 꿈꾸는어린이집 ·교육차시: 1차시_사계절 제철 음식이 궁금해요 ·참여연령 및 인원: 6세 20명 ·총점: 73점/(75점 만점)
8	미각강사	19.06.26(목) 13:30~14:00	김*희 (2기)	·자치구: 노원구 ·장소: 사슴어린이집 ·교육차시: 4차시_오미(五味)이야기 ·참여연령 및 인원: 6세 14명 ·총점: 73점/(75점 만점)
9	미각강사	19.07.05.(금) 10:30~11:00	이*아 (2기)	·자치구: 강동구 ·장소: 천호어린이집 ·교육차시: 2차시_토마토는 어떻게 자랄까요? ·참여연령 및 인원: 7세 19명 ·총점: 69점/(75점 만점)
10	미각강사	19.07.16.(화) 10:10~10:40	박*혜 (2기)	·자치구: 성동구 ·장소: 은행어린이집 ·교육차시: 4차시_오미(五味)이야기 ·참여연령 및 인원: 6세 21명 ·총점: 72점/(75점 만점)
11	미각강사	19.07.23.(화) 11:00~11:30	임*자 (2기)	·자치구: 광진구 ·장소: 구립 수호천사어린이집 ·교육차시: 5차시_사계절이 담긴 주먹밥을 만들어 먹어요 ·참여연령 및 인원: 6세 15명 ·총점: 71점/(75점 만점)
12	미각강사	19.08.07.(수) 10:00~10:30	백*경 (1기)	·자치구: 강남구 ·장소: 으뜸어린이집 ·교육차시: 4차시_오미(五味)이야기 ·참여연령 및 인원: 6세 9명 ·총점: 71점/(75점 만점)

연번	구분	일정	강사	주요결과
13	미각강사	19.08.27.(화) 10:20~10:50	한*주 (1기)	·자치구: 금천구 ·장소: 개미어린이집 ·교육차시: 1차시_사계절 제철 음식이 궁금해요 ·참여연령 및 인원: 6~7세 14명 ·총점: 70점/(75점 만점)
14	미각강사	19.09.09.(월) 10:00~10:30	김*정 (2기)	·자치구: 성북구 ·장소: 동그라미어린이집 ·교육차시: 2차시_토마토는 어떻게 자랄까요? ·참여연령 및 인원: 6세 11명 ·총점: 74점/(75점 만점)
15	성인강사	19.05.13(월) 16:00~17:00	백*경	·자치구: 동대문구 ·장소: 동대문구보건소 ·교육차시: 1차시_나의 밥상 돌아보기/나의 짬뽕 바로보기 ·참여인원: 15명 ·총점: 75점/(75점 만점)
16	성인강사	19.05.23(목) 14:00~15:00	박*연	·자치구: 동작구 ·장소: 동작구보건소 ·교육차시: 3차시_오미, 오감이야기 ·참여인원: 8명 ·총점: 74점/(75점 만점)
17	성인강사	19.06.03(월) 15:00~16:00	최*경	·자치구: 중구 ·장소: 중구 중립종합사회복지관 3층 ·교육차시: 4차시_나의 오감깨우기 ·참여인원: 7명 ·총점: 74점/(75점 만점)
18	성인강사	19.06.17(월) 14:00~16:00	백*경	·자치구: 서대문구 ·장소: 서대문구보건소 ·교육차시: 4차시_나의 오감깨우기 ·참여인원: 8명 ·총점: 75점/(75점 만점)
19	성인강사	19.8.23.(금) 10:00~12:00	강*원	·자치구: 강동구 ·장소: 강동구 보건소 ·교육차시: 2차시_나의 단맛 바로보기 ·참여인원: 20명 ·총점: 74점/(75점 만점)

연번	구분	일정	강사	주요결과
20	성인강사	19.11.7.(목) 14:00~15:30	최*진	·자치구: 동작구 ·장소: 동작구 보건소 ·교육차시: 4차시_함께하는 행복밥상 ·참여인원: 15명 ·총점: 74점/(75점 만점)
21	성인강사	19.11.8.(금) 14:00~16:00	강*원	·자치구: 중랑구 ·장소: 서일대학교 조리실습실 ·교육차시: 3차시_저염단백질 요리 만들기 ·참여인원: 17명 ·총점: 74점/(75점 만점)



<미각강사 최\*경>



<미각강사 최\*진>



<미각강사 김\*연>



<미각강사 박\*연>



<성인강사 백\*경>



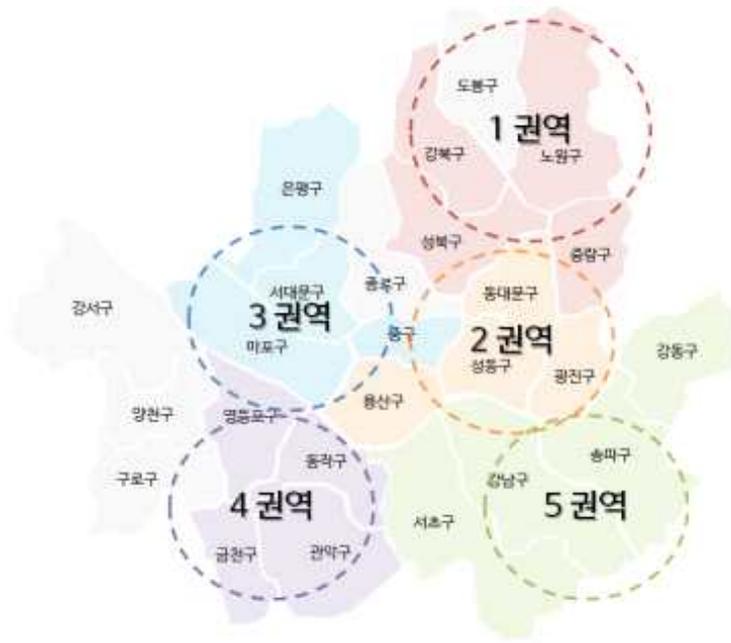
<성인강사 박\*연>

교육 진행 모습

## 2) 음식독서단 운영 지원

### ■ 음식독서단 운영 매뉴얼 및 워크북 개발

- 대상: 음식독서단 운영자(리더), 자치구 사업 담당자 등
- 기간: 2019. 1. 1. ~ 6. 30.
- 방법: 권역 별 교육지도안 및 액티비티를 활용한 교육
- 내용: 음식독서단 운영 매뉴얼 및 워크북 개발 보완, 사업설명회 운영, 5권역별 프로그램 운영 지원, 리더과견 ※독서+활동(요리, 맛 체험 등)
  - 음식독서단 리더과견(총 2명): 평가표 개발 1종, 모니터링 총 5회 실시



‘음식독서단’ 5권역 구분

- 1차) 남남 : 동시를 읽고 떠오르는 이미지 그리기
- 2차) 할머니가 물려주신 요리책 : 물려받은 우리 집 만의 레시피를 그려보고 저염김치 맛보기
- 3차) 지리레시피 : 내 고향 특산물 자랑과 오감으로 다양한 쌀 맛보기
- 4차) 밥상머리의 작은 기적 : 우리집 밥상 규칙 얘기 나누기



<강사용>

<수강생용>

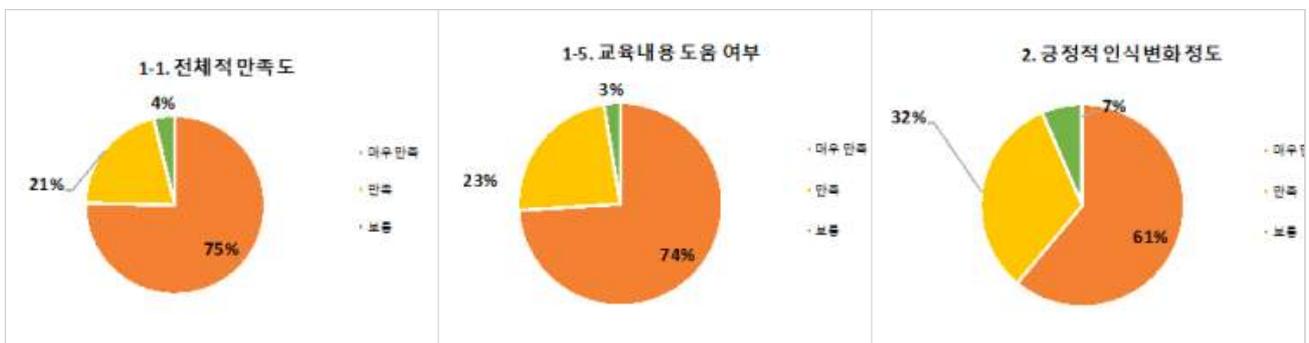
‘음식독서단’ 4차시 내용

### 3) 맛있는 공유회 운영

- 대상: 서울시 나트륨 사업 시범자치구 주부특공대 80명
- 기간: 2019.10.30.~31.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 방법: 전문기관(맹's 쿠킹 식문화 연구소) 연계한 프로그램 기획 및 운영
- 주제: 식재료 고유의 맛을 알기위해 식재료를 통째로 활용한 건강 배움터
- 내용: 주부특공대 교육 이수 후 전과 달라진 식습관 및 태도 공유  
식재료 알뜰 사용 팁 시연 및 요리팀빌딩 활동
- 운영 결과: 총 4회 운영, 총 77명 참석
- 세부프로그램

시간		내용
10:00~10:30 (14:00~14:30)	30'	일정 안내 & 식생활개선사례 공유
10:30~13:00 (14:30~17:00)	150'	식재료 알뜰 팁 시연
		요리팀빌딩 활동 및 출품작 시식
		만족도 조사 설문작성 및 뒷정리

- 만족도 조사 결과: 총 77명이 응답하였으며(응답률 100%) '전반적인 만족도' 항목에서 만족군(매우만족&만족)은 96%로 높게 평가됨



운영 모습

### (3) 서울시 나트륨 섭취 저감화 사업 방향 도출 지원

#### ■ 분야별 전문가 회의 운영

구 분	1차	2차
기간	2019. 5. 8.(수) 14:30~17:30	2019. 6. 24.(월) 09:30~11:30
장소	신청사 4층 공용회의실	9층 하늘공원 카페
참석자	·서울시 강문종, 이해연, 이경하 ·센터 이진희, 김상숙, 이지영, 최미경	·서울시 이해연 ·센터 이지영, 최미경
내용	'19년 나트륨 섭취 저감화 사업 추진 업무 협의	분야별 자문회의의 진행 방향 논의
구 분	3차	4차
기간	2019. 7. 17.(수) 16:00~18:00	2019. 9. 19.(목) 10:00~12:00
장소	서울시청 별관 난국실	센터 소모임실
참석자	·서울시 이해연 ·센터 이지영 ·중구, 금천, 서대문, 영등포, 중랑, 마포, 양천 보건소 담당자	·서울시 이해연 ·센터 김상숙, 이지영, 최미경 ·김*희 교수, 김*식 과장, 조*동 교육센터장, 정*완 연구원, 이*혁이사
내용	싱겁게 먹는 배움터 실무자 대상 자문	건강음식점 사업 운영 방향에 관한 자문
구 분	5차	6차
기간	2019. 10. 19.(토) 15:00~17:00	2019. 10. 23.(수) 08:30~09:30
장소	센터 소모임실	STARBUCKS한국프레스센터점
참석자	·서울시 이해연 ·센터 이지영 ·강*경 디자이너, 김*영 교수	·서울시 이해연, 정해자 ·센터 최미경 ·김*희 교수
내용	싱겁게 먹는 배움터 성인교육 전문가 자문	건강음식점 사업 운영 방향에 관한 자문
구 분	7차	X
기간	2019. 10. 24.(목) 17:00~19:00	
장소	아티제 을지로입구역점	
참석자	·서울시 이해연 ·센터 이지영 ·김*현 교수, 최*경 강사	
내용	싱겁게 먹는 배움터 미각교육 전문가 자문	

## ■ 워크숍 운영

- 대상: 자치구 사업담당자, 어린이급식관리지원센터, 식생활강사 등
- 기간: 2019.11.01.(금) 13:30~17:30
- 장소: 서울시 신청사 3층 대회의실
- 내용: 2020년 서울시 사업 방향 및 우수사례 공유
- 운영 결과: 총 1회 운영, 총 113명 참석

시 간	내 용	비 고
14:00~14:20	2020년 서울시 나트룸 사업 방향 I (환경조성)	김태희, 경희대학교 호텔관광대학 Hospitality 경영학부 교수
14:20~14:40	2020년 서울시 나트룸 사업 방향II(식교육)	김정현 배재대학교 가정교육과 교수
14:40~15:20	자치구 나트룸 저감화 환경조성, 교육 우수사례 공유	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 저염실천환경 조성 및 홍보방안</li> <li>- 건강밥상지도자 주부특공대와 함께 평생건강 지키기</li> <li>- 어린이집 급식 관리자 대상 나트룸 교육 사례</li> <li>- 어린이 미각교육 운영 사례 발표</li> </ul>	도봉구 위생과, 광진구 보건정책과, 강북구 어린이급식관리지원센터, 백수경 서울시 식생활강사
15:20~15:40	break time(20분)	
15:40~17:00	힐링을 위한 재즈 음악공연	오가람쿼텟



운영 사진

## 가 서울 먹거리 문화축제 관련 행사 운영

## □ 운영개요

- 사업기간: 2019.10.28.~11.3.(총 7일간)
- 대 상: 자치구 사업 담당자, 식생활교육 관계기관, 일반시민
- 주요내용
  - 서울 식문화 심포지엄 운영
  - 그 외 행사 운영

## □ 운영결과

## (1) 서울 식문화 심포지엄 운영

- 대상: 자치구 사업 담당자, 식생활교육 관계자, 일반시민 150명
- 일정: 2019. 10. 29.(화) 10:00~17:00
- 장소: 서울시청 3층 대회의실
- 방법: 기조강연, 주제별 강연, 주제 전시
- 주제: 과거로부터 온 선물, 발효-음식, 인간 그리고 생명을 잇다
- 내용: 발효의 역사와 전통, 식품의 종류, 음식문화에 대한 국내외 사례 공유, 발효 식품의 기능성 및 효과 등 그 가치에 대한 이해
- 운영결과: 총 178명 참석

시 간	세부내용	비고
10:00~10:30(30')	등록	
10:30~10:32(02')	개회사	이진희 (서울특별시 식생활종합지원센터장)
10:32~10:35(03')	인사말씀	나백주 (서울특별시 시민건강국장)
10:35~10:40(05')	표창장 수여식	
10:40~12:00(80')	[기조강연] 발효의 역사와 전통, 음식문화	정혜경 (호서대학교 식품영양학과 교수)
12:00~13:30(90')	점심식사	

시 간	세부내용	비고
13:30~14:30(60')	[주제1] 국내외 발효음식 소개	박채린 (세계김치연구소 문화융합연구단장)
14:30~15:30(60')	[주제2] 발효의 가치(기능성과 효과)	노봉수 (서울여자대학교 식품공학과 명예교수)
15:30~16:00(30')	휴식 및 전시 관람(발효식품)	
16:00~17:00(60')	[주제3] 발효식품 세계화를 위한 발전방향	김소영 (농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 발효가공식품과)

• 주제 전시: 발효 관련 물품 전시 및 설치

- (도입)행사개요, 발효에 대한 전반적인 소개
- (전개)김치, 장, 술, 식초, 치즈, 와인, 빵 등 국내외 발효식품 전시
- (기타1)장하다 내인생 및 서울장독대 소개
- (기타2)발효식품별 대형배너 설치 ※대회의실 내



운영모습(전시)

- 만족도 조사 결과: 총 90명이 응답했으며(응답율 50.6%) ‘ 전반적인 만족도 ’ 항목에서 만족군(매우만족&만족)은 73%로 분석됨



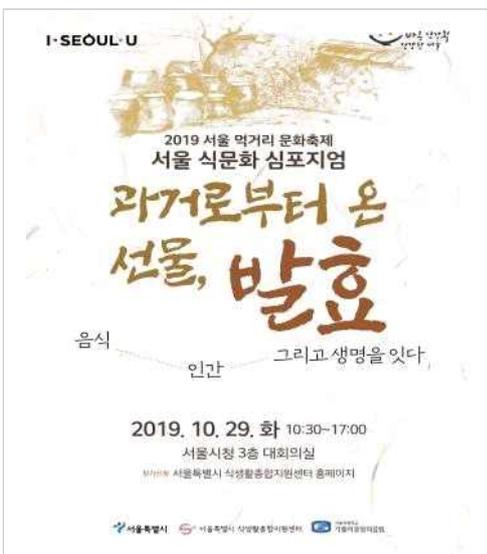
**전반적인 만족도, 전시 만족도, 강의별 만족도 등**

- 노봉수 교수님 강의 좋았고, 발효음식에 대해 모르는 부분을 알 수 있는 기회였음
- 일목요연하게 발표와 장르별 전시가 도움이 많이 되었음
- 강의 내용에 동영상도 함께 포함되면 더 재미있게 들을 수 있을 것 같음
- 개론에 멈춘 느낌임, 좀 더 깊숙한 내용을 더 알고 싶음
- 필기하기 어려운 좌석, 강의 내용이 비슷하고 중복되는 부분이 많았음
- 진행이 너무 촘촘하고 빠빡했음, 별도의 질의응답 시간이 있으면 좋을 것 같음
- 표창장수여식 등 불필요한 행사가 있었는데 추후 없어졌으면 좋겠음



운영모습

• 홍보물



포스터



행사관련 카달로그

## (2) 그 외 행사 운영

### ■ 토크콘서트

- 대상: 2030세대(밀레니얼세대) 일반시민 100명
- 일정: 2019. 11. 2.(토) 13:00~15:00
- 장소: 서울시청 3층 대회의실
- 방법: 주제 관련 토크콘서트 운영
- 주제: ‘먹방’속 밀레니얼 세대의 식생활 트렌드와 건강한 먹거리
- 내용: 유튜브 ‘먹방’으로 대표되는 먹거리 영상 콘텐츠 크리에이터의 이야기, 2030세대와 나누는 밀레니얼 세대의 식생활 트렌드
- 운영결과: 총 90명 참석

구 분	시 간	내 용
관객입장	12:30~13:00	접수, 식전영상
오프닝	13:00~13:20	오프닝영상, 게스트인사
토크쇼	13:20~14:30	토크콘서트 주제영상, 토크1·2·3, 관객과의 대화
클로징	14:30~15:00	클로징영상, 마무리인사, 사진촬영



운영모습

■ 맛있는공유회, 나트룸워크숍 ※나트룸 사업 내에서 운영함

■ 요리대회 ※운영지원

- 대상: 장과 요리에 관심 있는 일반시민 누구나
- 일정: 2019. 11. 1.(금) 14:00~16:30
- 장소: 서울혁신파크 맛동 1층
- 방법: 1차 레시피 접수, 레시피 심사 통과자 20명 대상 요리경연
- 주제: 올해의 장(醬)으로 만드는 한그릇밥 요리대회
- 내용: '2019 장하다내인생'에서 담긴 전통 장 활용 한그릇밥 요리경연
- 운영결과: 총 20명 참석

시 간		구 분	내 용
10:00~12:00	120'	행사준비 /리허설	- 홍보물 설치 - 자리 셋팅(접수대, 시연대, 심사위원석 등) - 시상품 셋팅
12:00~12:30	30'	점심시간	
12:30~14:00	90'	접수	- 참가자 접수 및 안내 (개인정보동의서 작성)
14:00~14:20	20'	개회식	- 심사위원 소개 및 인사 - 시민평가단 소개 - 심사위원장 및 서울시 관계자 인사말씀 - 행사 일정 안내
14:20~15:40	80'	본선	- 참가자 요리 진행
15:40~16:00	20'		- 플레이팅+심사위원 시식용 셋팅
16:00~16:20	20'	심사	- 심사위원 및 시민평가단 시식 및 평가 - 플레이팅 사진 촬영
16:20~16:30	10'	시상	- 시상식 및 시상자 소감 발표 - 단체 사진 촬영
16:30~	-	클로징	- 참가자 기념품 전달 및 뒷정리



운영모습

## ■ 가나다밥상

- 대상: 일반시민
- 일정: 2019. 11. 2.(토) 12:00~14:00
- 장소: 서울혁신파크 맛동 1층
- 내용: 2018년 한그릇밥 요리대회 대상작(되비지덮밥)에 대한 이야기 및 요리법 소개
- 운영결과: 총 61명 참석
- ※ 메뉴: 되비지덮밥, 콩나물국, 배추된장무침, 쪽파김치, 굴생강차

시간		내 용
~ 10:30	-	사전 준비 및 참가자 접수
11:00~11:30	30'	미니 강의(+시연)
11:30~13:00	90'	메뉴 시식
13:00~15:00	120'	설거지 및 뒷정리



### 강의자료



### 운영모습

## 나 바른 식생활 실천 캠페인 운영

### □ 운영개요

- 사업기간: 2019. 5.~12.
- 대 상: 유아 및 부모, 20~30대 성인을 포함한 일반 시민
- 주요내용
  - 아이와 가족이 함께하는 요리 체험 교육(오늘은 내가 요리사)
  - 예비 또는 신혼부부 대상 제철 식재료 교육 및 쿠킹클래스(처음요리클래스)

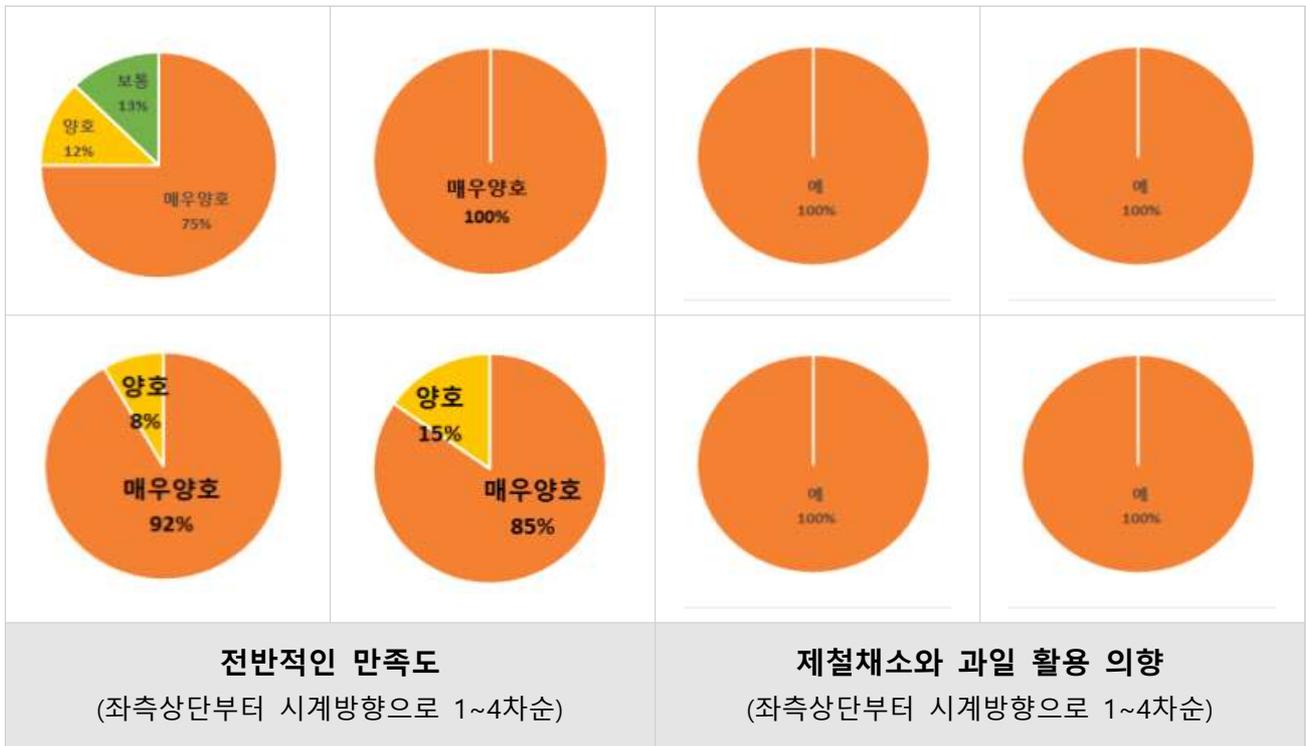
### □ 운영결과

#### (1) 오늘은 내가 요리사 운영

- 대상: 만 3~5세 유아 및 부모
- 일정: 2019. 5.~11.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 방법: 오감활동, 시연, 실습
- 내용: 제철 채소 및 과일을 활용한 오감활동 및 요리 실습
- 운영결과: 총 4회 운영, 총 76명 참석

연번	일정	결 과	운영모습
1	5.31.(금) 14:00~17:00	-내용: 착즙한 오렌지 주스와 시판 오렌지 주스 맛 비교, 오렌지 냄새맡기/만지기/먹어보기 등 *메뉴(오렌지): 착즙주스, 청, 푸딩 -참석: 16명	
2	7.19.(금) 14:00~17:00	-내용: 채소를 활용한 자동차와 배 만들기, 또띠아로 얼굴 만들기 등 *메뉴(토마토): 주스, 카나페, 또띠아롤 -참석: 10명	
3	9.28.(토) 10:00~12:00	-내용: 채소로 얼굴만들기, 돼지샌드위치 만들기 *메뉴(감자): 토마토주스, 감자샐러드&샌드위치 -참석: 24명	
4	11.16.(토) 10:00~12:00	-내용: 사과 관찰하기, 만져보기 등 *메뉴(사과): 사과깍두기, 불고기사과비빔밥 -참석: 26명	

- 만족도 조사 결과: 보호자 38명이 응답했으며(응답률 100%) ‘ 전반적인 만족도’ 항목에서 만족군(매우만족&만족)은 96.8%로 높게 평가됨



#### <기타 의견>

- 아이들과 같이 참여해서 만든 점이 좋았음
- 아이들이 너무 좋아해서 다음에 또 참여하고 싶음
- 다양한 활동으로 아이와 함께 즐겁고 의미있는 시간이었음
- 여러 재료를 한꺼번에 사용할 수 있는 음식을 만드는 점이 좋았음
- 아이들이 스스로 재료를 손질하게 하는 부분이 좋았음
- 아이들에게 적절한 시간 제공, 촉박하지 않은 진행이 좋았음
- **배우고 싶은 내용:** 케익만들기, 아이들의 식생활(편식), 된장 및 간장, 아이들 반찬, 음식인문학 및 식문화, 아침식사

## (2) 처음요리클래스 운영

- 대상: 예비 또는 신혼부부 커플
- 일정: 2019. 6.~12.
- 장소: 서울혁신파크 맛동 2층
- 방법: 미니강의, 시연, 실습
- 내용: 축산물 저지방부위(돼지·닭·쇠고기 등), 식재료 손질 및 보관 방법, 음식물쓰레기 줄이기 등에 대한 강의 및 요리 실습
- 운영결과: 총 4회 운영, 총 58명 참석

연번	일정	결과	운영모습
1	6.22.(토) 10:00~14:00	-내용: 식재료 손질, 기본양념장 만들기 *메뉴: 제육덮밥, 오이부추무침, 장조림, 된장국 -참석: 12명	 
2	8.10.(토) 10:30~14:30	-내용: 식재료 손질, 동·서양소스 활용 요리 *메뉴: 만능조림장&닭갈비, 바질페스토&파스타 -참석: 16명	 
3	10.19.(토) 10:30~14:30	-내용: 국내 제철 식재료 활용 베트남 요리 *메뉴: 반미샌다위치, 고이따오, 카페쓰어다 -참석: 14명	 
4	12.7.(토) 10:30~14:30	-내용: 제철 식재료 활용 홈파티 요리 *메뉴: 쇠고기밀푼유, 리스샐러드, 뱅쇼 -참석: 16명	 

- 만족도 조사 결과: 총 54명이 응답했으며(응답률 93%) ‘ 전반적인 만족도’ 항목에서 만족군(매우만족&만족) 100%로 높게 평가됨



#### <기타 의견>

- 실습을 식생활에 응용할 수 있도록 쉽게 설명해주셔서 좋았음
- 요리의 가성비, 안좋은 습관 등 실생활에 유용한 Tip이 많았음
- 요리법, 채소 씻는 법, 쇠고기 및 돼지고기에 대한 강의가 좋았음
- 축산물 부위별 설명이 자세하여 좋았음(부위별 용도 등)
- 채소 손질 방법
- 요리에 있어 불조절이 중요하다는 사실과 페스터 만들 때 변색되지 않도록 하는 조리팁
- 화구가 부족해서 아쉬웠음
- 전문적인 강사의 요리팁, 요리를 직접 해먹어서 뿌듯함
- 베트남 선생님이 직접 가르쳐주어서 좋았음
- 안 먹어본 음식을 경험해볼 수 있어서 좋았음
- 제철 식재료에 대한 설명이 좋았음
- 파티음식 종류라 배우기가 흥미로웠음
- 축산물의 여러 부위들을 강의해주어 많은 도움이 되었음 등
- **배우고 싶은 내용:** 쿠킹클래스 및 음식인문학 강의, 쉽게 만드는 한 끼, 쌀베이킹, 비건, 건강 이유식 클래스, 장만들기, 타국의 식생활 및 식문화 교육, 좋은 식재료 고르는 법 등

## □ 운영개요

- 사업기간: 2019. 1.~12.
- 대 상: 자치구 사업 담당자, 관련 전문가, 일반시민
- 주요내용
  - 홈페이지, 네이버블로그, SNS, 카카오플러스친구 운영
  - ※네이버블로그 채널 활용한 '건강한 식생활 정보 시리즈' 운영

## □ 운영결과

### (1) 홈페이지 운영(<http://www.seoulnutri.co.kr/>) ※회원수: 1,898명

- 내용: 서울시, 센터, 타기관 식생활 및 영양 관련 사업·교육·행사 소개, 식생활 관련 통계 자료, 전문가 및 일반 자료 수집, 식생활 관련 뉴스 및 방송 프로그램 리뷰 등
- 운영 결과: 총 194건 게시

구분	주 기	내 용	건 수	
식생활·영양 사업	서울시	수시	건강식생활, 농업환경, 식문화 관련 사업 안내	7
	센터	수시	센터 기본 운영 및 지원 사업 안내	5
전문인력정보	식생활강사	수시	식생활, 영양, 조리, 식문화 등 분야별 전문강사 소개	-
식생활 교육·행사	서울시	수시	영양 및 식생활 관련 교육생 모집 및 행사 안내	9
	센터	수시	센터 운영 식생활교육 프로그램 및 행사 안내	36
	타기관	수시	영양 및 식생활 관련 교육생 모집 및 행사 안내	26
식생활 아카이브	식생활정보	수시	생애주기별 식생활정보, 식품 및 영양소 정보 등	90
	식생활자료	수시	영양 및 식생활 관련 일반/전문가 자료	16
	보도자료	수시	센터 관련 보도자료	4
	식생활통계	수시	식품소비행태조사, 지역사회건강조사 결과 등	1
<b>합 계</b>			<b>194</b>	

• 홈페이지 이용자 현황: 총 37,996명 접속

월	접속자수(명)	신규접속자수(명)	새로운세션(%)	페이지뷰
1	2,707	1,650	61	18,347
2	2,075	1,226	59	14,993
3	1,732	1,112	64	12,398
4	3,236	1,984	61	23,483
5	3,167	1,917	61	20,504
6	2,994	1,999	66	15,770
7	3,079	1,828	59	18,271
8	2,828	1,694	59	17,368
9	2,863	1,680	58	15,223
10	4,203	2,726	64	18,853
11	3,458	2,217	64	16,942
12	5,654	3,862	68	25,385
<b>합계</b>	<b>37,996</b>	<b>23,895</b>	<b>62.00</b>	<b>217,537</b>

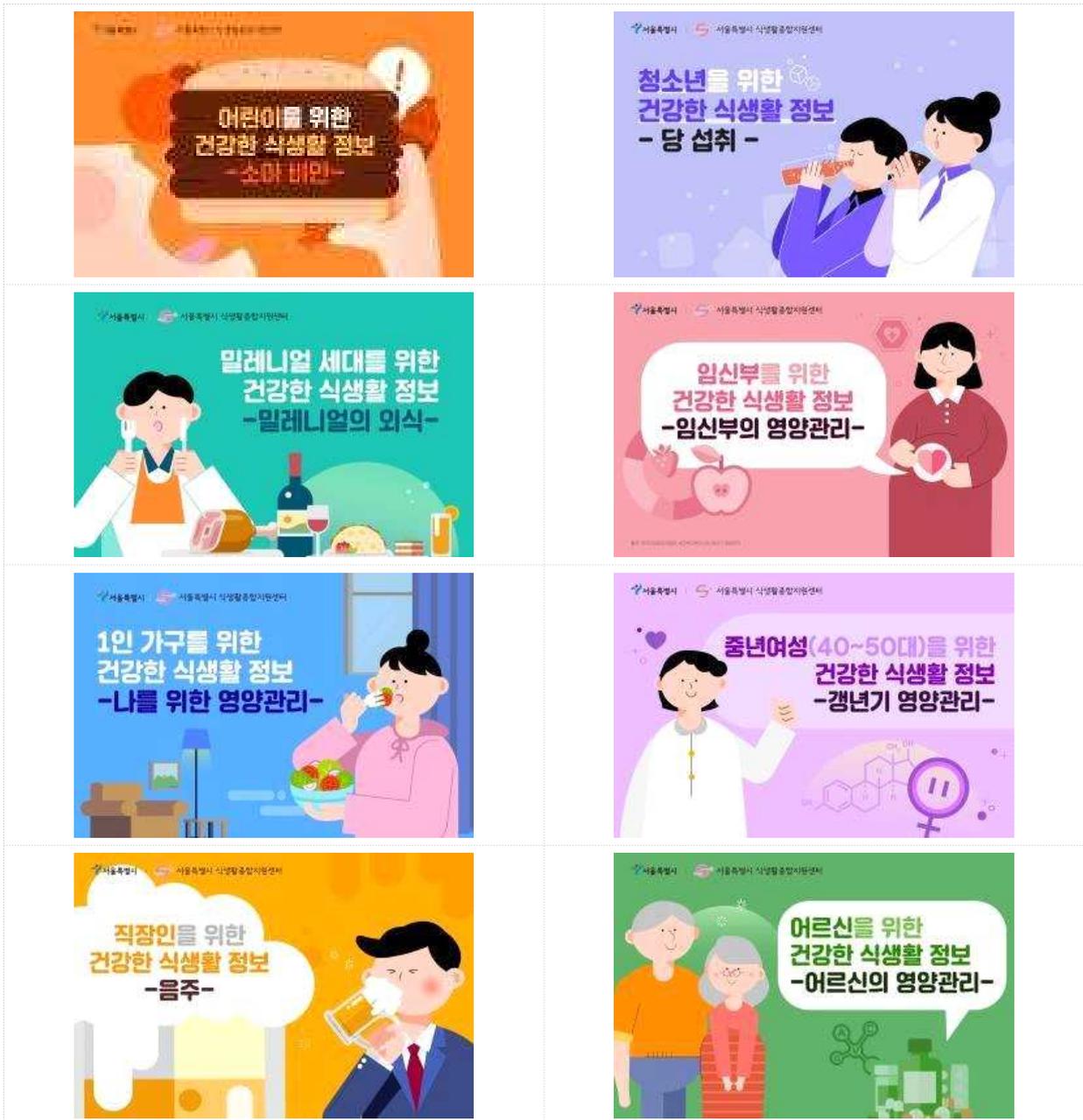
(2) 네이버블로그 운영(<https://blog.naver.com/seoulnutri2017>) ※아웃수: 6,571명

- 내용: 카테고리별(바른食생활 교육행사, 바른食생활 정보, 바른食생활 환경조성) 센터 프로그램 소개 및 정보 제공
- 운영 결과: 총 145건 게시

구분		내 용	건수
바른食생활 교육행사	가나다밥상	'음식의 가치를 나누는 다양한 밥상' 프로그램 안내	32
	서울시민음식학교	생애주기별 식생활 교육, 식문화(발효) 프로그램 안내	31
	장(醬)하다 내인생	장담그기, 장가르기, 장나누기 프로그램 안내	4
바른食생활 정보	저염김치레시피	'소금을 줄여도 맛있는 계절별 김치' 정보 게시	-
	食재료가이드	'요리 초보자를 위한 식재료 가이드' 정보 게시	13
	食정보플랫폼*	영양, 건강, 식생활 및 식문화 정보 게시	37
	어린이식행동(편식)FAQ	만 3~5세 유아 대상 식행동(편식) 관련 FAQ 게시	12
바른食생활 환경조성	서울먹거리문화축제	서울 먹거리 문화축제 관련 행사 게시	5
	바른식생활실천캠페인	아이&가족, 예비(신혼)부부 대상 쿠킹클래스 안내	11
<b>합 계</b>			<b>145</b>

※'건강한 식생활 정보 시리즈' 콘텐츠 기획 및 게시

분류	내 용
영양정보	<ul style="list-style-type: none"> <li>•제목: 영양소 가이드</li> <li>•내용: 한국인에게 부족/과잉인 영양소 설명 및 올바른 섭취 방법</li> <li>•게시형태: 포스팅, 카드뉴스</li> </ul>
건강정보	<ul style="list-style-type: none"> <li>•제목: 건강 가이드</li> <li>•내용: 다빈도 질환(고혈압, 당뇨 등) 및 식사요법 소개</li> <li>•게시형태: 포스팅, 카드뉴스</li> </ul>
식생활&식문화정보	<ul style="list-style-type: none"> <li>•제목: 음식윤리, 최신 식생활 트렌드 등</li> <li>•내용: 음식윤리, 식문화 및 식소비 행태, 식품안전 등</li> <li>•게시형태: 포스팅, 모션그래픽, 카드뉴스 등</li> </ul>



<카드뉴스 제작 총 8건>

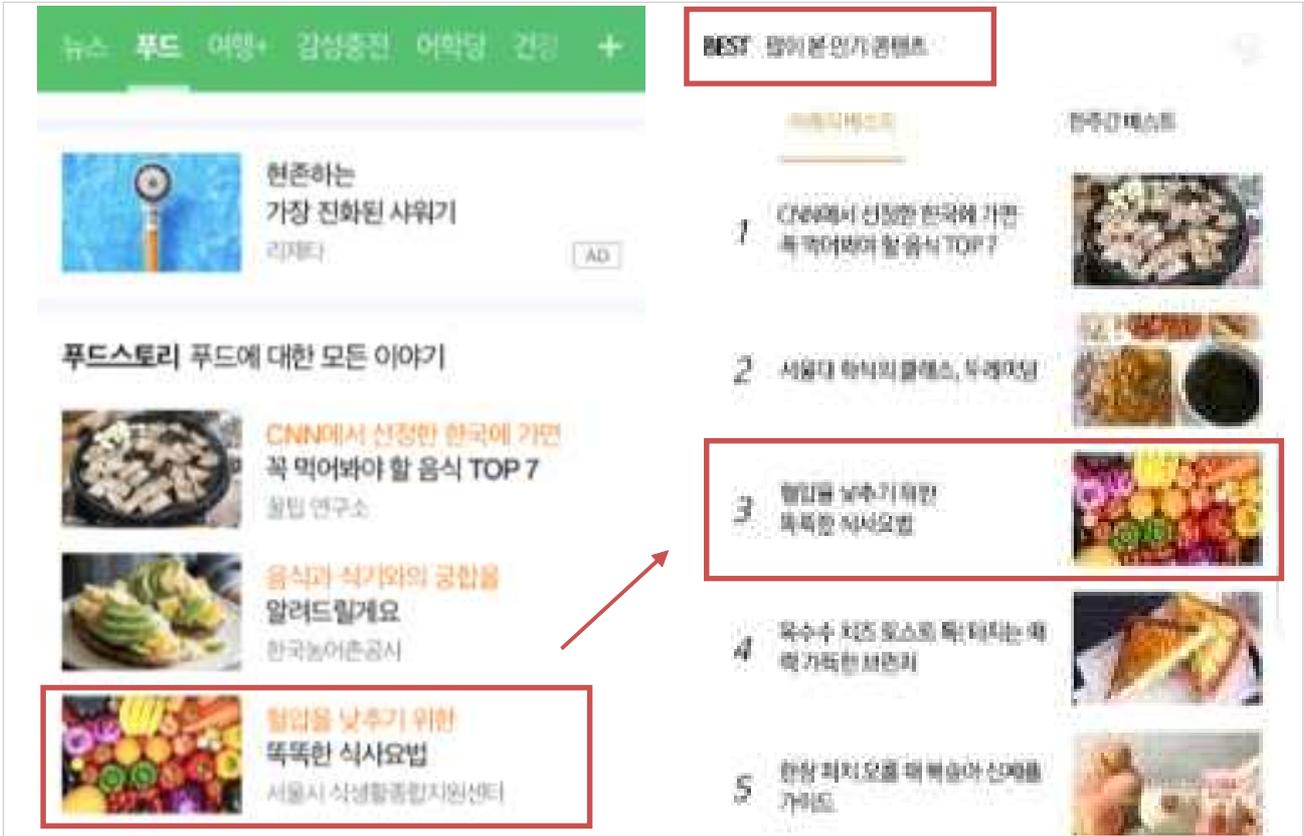
• 블로그 이용자 현황: 총 1,060,758명 조회

월	조회수(명)	순방문자수(명)	방문횟수(회)	평균방문횟수(회)
1	74,727	53,466	61,617	1.2
2	115,352	88,234	99,708	1.1
3	47,427	32,731	39,490	1.2
4	66,279	49,573	57,104	1.2
5	57,208	41,774	48,033	1.1
6	121,416	96,300	112,447	1.2
7	139,704	103,412	124,457	1.2
8	102,494	77,299	91,621	1.2
9	125,500	97,472	114,751	1.2
10	94,066	72,839	83,376	1.1
11	56,396	44,425	49,807	1.1
12	60,189	47,297	53,716	1.1
<b>합계</b>	<b>1,060,758</b>	<b>804,822</b>	<b>936,127</b>	<b>1.16</b>

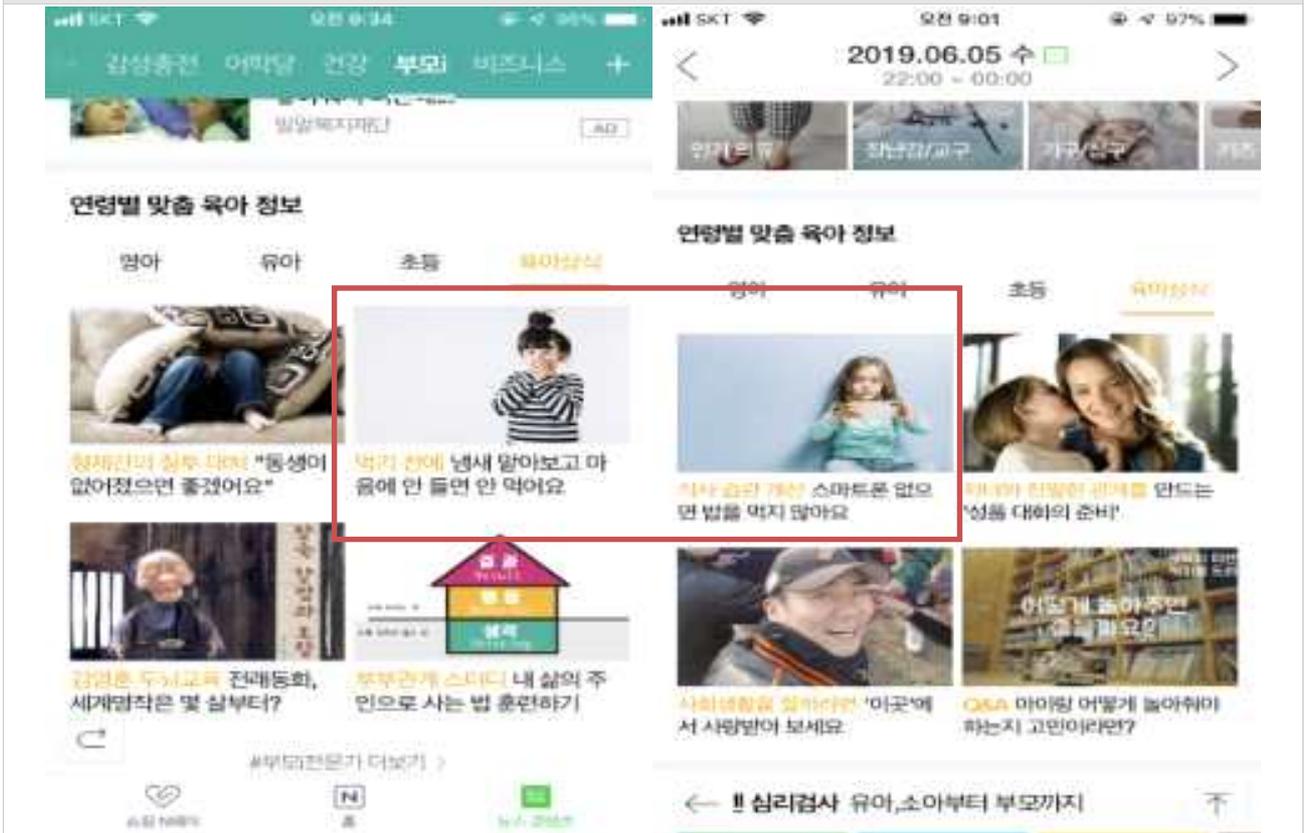
• 네이버 '푸드판' 및 '우리동네판' 등 노출 현황: 총 111건 노출

연번	내용	건수	조회수	순방문자수	방문횟수
1	<食재료가이드> 양념, 채소, 생선, 육류, 과일, 육수, 보관하기 편	44	304,459	259,826	269,241
2	<食정보플랫폼> 영양가이드, 건강가이드	28			
3	<프로그램> 맛동, 먹거리문화축제, 캠페인	31			
4	<어린이 식행동(편식) FAQ> 편식 FAQ	8			
<b>합계</b>		<b>111</b>	<b>917,519</b>	<b>811,293</b>	<b>839,579</b>

※食정보플랫폼, 프로그램, 편식FAQ는 5월부터 하루에 2건이상 노출되는 경우가 있어 카테고리별 조회수 집계가 어려우므로 합산하여 제시함



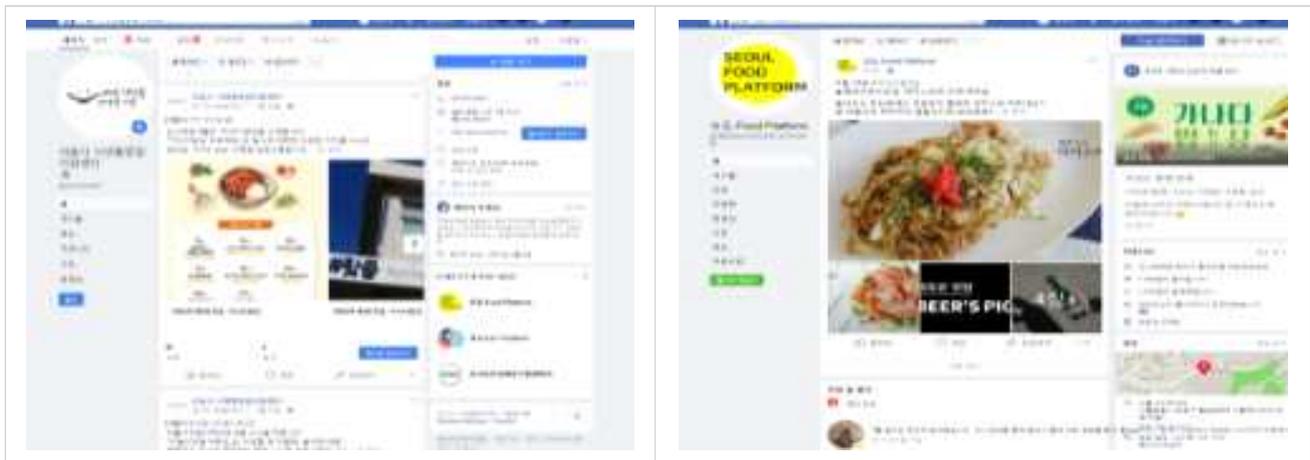
네이버 푸드판 노출 이미지



네이버 부모i판 노출 이미지

- (3) SNS 운영 (센터 페이스북: <https://www.facebook.com/seoulnutri?ref=hl>,  
 맛동 페이스북: <https://www.facebook.com/SEOULFOODPLATFORM>,  
 맛동 인스타그램: APP에서 '맛동' 검색)  
 - 내용: 센터 식생활 프로그램 소개 및 홍보 등  
 - 운영 결과: 총 210건 게시

대상	구분	주기	내용	건수
시민	SNS 홍보	수시	센터 페이스북: 식생활프로그램 소개	28
		수시	맛동 페이스북: 가나다밥상 및 서울시민음식학교 소개	130
		수시	맛동 인스타그램: 가나다밥상 및 서울시민음식학교 소개	52
<b>합 계</b>				<b>210</b>



운영 이미지(페이스북)



운영 이미지(인스타그램)

**(4) 카카오플러스친구 ‘맛동’ 운영 ※친구수: 1,902명**

- 내용: 가나다밥상 및 서울시민음식학교 프로그램 소개
- 운영결과: 홍보 총 140건

월	내 용	건수
2	-3월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	2
3	-3월 프로그램: 인어의 부뚜막, 계절의 선물, 슬기로운음식생활 등 -4월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	11
4	-4월 프로그램: 아빠맘두부, 시니어건강밥상, 세계의 티 맛보기 등 -5월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	11
5	-5월 프로그램: 원데이푸드트립, 밥짓는 학교, 계절의 선물 등 -6월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	16
6	-6월 프로그램: 소박한 반가음식, 밥짓는 학교, 모두다 김치 등 -7월 발효맛나다	17
7	-7월 프로그램: 발효맛나다, 원데이푸드트립, 밥짓는 학교 등 -8월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	12
8	-8월 프로그램: 슬기로운음식생활, 맛의방주, 장맛나는 소박한 반가음식 등 -9월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	15
9	-9월 프로그램: 계절의 선물, 건강밥상, 베트남 요리 등 -10월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	13
10	-10월 프로그램: 발효맛나다, 퇴근후 함께밥, 면역력을 높여주는 밥상 등 -11월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교, 장이벤트, 먹거리문화축제	19
11	-11월 프로그램 원데이푸드트립, 계절의 선물, 아빠와 함께 소확행 등 -12월 전체 가나다밥상 및 서울시민음식학교	16
12	-12월 프로그램: 계절의 선물, 맛의방주, 밥짓는 학교, 고2함께U emd	8
<b>합 계</b>		<b>140</b>

※‘서울시식생활종합지원센터’(5.23.까지 운영, 친구수 1,483명)에서 ‘맛동’으로 명칭 변경하여 신규 개설. 위 건수는 두 개의 채널을 활용한 홍보를 모두 포함함

