

강 의 계 획 서

강 작 명	몸과 마음이 건강해지는 조말순 집밥과 도시락	강 사 명	김지나 작가
일 시	1회차 '24. 04. 13.(토) 10:30 2회차 '24. 04. 13.(토) 14:00	진행시간	90분
장 소	1회차 새롬동도서관 2회차 싱싱도서관	수강대상	1회차 성인 30명 2회차 성인 15명

강 의 소 개

강의목표 요리를 통하여 느끼는 마음에 대하여
집밥과 도시락이라는 카테고리로 이야기 나누기

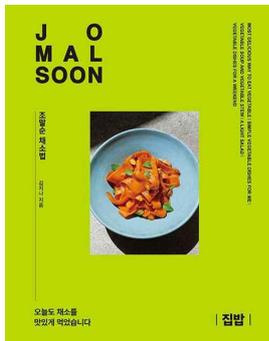
준 비 사 항

강사 (교육도구)	프레젠테이션 등	학습자 (재료비 등)	(참가비 무료)
--------------	----------	----------------	----------

세 부 교 육 내 용

강좌명	강 작 내 용	비고
조말순 집밥과 도시락	집밥과 도시락이라는 친근한 두 요리 카테고리에는 나를 보듬는 것과 누군가를 향한 마음을 담는 것이라 는 구분이 지어집니다. 마음으로 구분지은 다음 두 영역마다 다르게 조리하 는 방법과 재료, 기술 등에 대하여 설명합니다. 더불어 위의 두 분류의 음식들로 운영한 카페에 대한 이야기도 나누어 봅니다.	

참 고 사 항



조말순 집밥(길벗, 2022)

집 밖에서도
맛있게 먹을 수 있는
채소 도시락
열무 덮밥, 고사리 김밥,
참외 샐러드 등
우리에게 익숙한 재료들을
색다르게 즐길 수 있다.



조말순 도시락(길벗, 2022)

노동이 아닌 나를 위한
즐거운 일 채소 집밥.
옥수수 소고기국,
곤드레 나물 파스타,
배추 샐러드 등 채소와
궁합이 좋은 고기 메뉴도
소개했다.