

강좌계획서

강좌명	K-POP댄스		강좌시간	A반 토요일 10시 B반 토요일 11시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	이서린
강좌목표		최신 트렌드 안무습득과 자신감 및 표현력 향상		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	K-POP 댄스와 친해지기 - 기본 자세·스텝·리듬 익히기		
2차	10/17	리듬감 쑥쑥! - 바운스·그루브·기초 움직임		
3차	10/24	K-POP 안무 배우기 ① - 포인트 안무 중심으로 배우기		
4차	10/31	K-POP 안무 배우기 ② - 동작 연결 및 반복 연습		
5차	11/7	우리만의 안무 만들기 - 배운 동작을 활용한 표현 활동		
6차	11/14	표현력 UP! - 표정·시선·제스처를 활용한 퍼포먼스		
7차	11/21	K-POP 안무 배우기 ③ - 새로운 곡에 도전하기		
8차	11/28	동작을 더 예쁘게! - 자세·라인·동작 디테일 익히기		
9차	12/5	신나는 랜덤플레이댄스 - 다양한 음악에 맞춰 리듬감과 순발력 기르기		
10차	12/12	무대처럼 완성하기 - 전체 안무 복습 및 퍼포먼스 연습		
11차	12/19	K-POP 댄스 페스티벌 - 배운 안무를 활용한 최종 퍼포먼스		
특이사항		10/3일 개천절 휴강		

강좌계획서

강좌명	창의역사		강좌시간	A반 토요일 10시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	이지혜
강좌목표		역사의 시작과 각 시대의 왕들, 문화재, 유물, 유적등을 공부하여 역사의 흐름을 이해합니다		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	단종사건과 사육신, 사화에 대해 알아본다		
2차	10/17	광해군의 업적과 병자호란에 대해 공부한다		
3차	10/24	영조의 업적과 암행어사에 대해 알아본다		
4차	10/31	실학의 배경과 실학자에 대해 자세히 공부한다		
5차	11/7	추사 김정희를 통해 세도정치를 알아본다		
6차	11/14	대원군의 업적과 당백전을 공부한다		
7차	11/21	강화도의 유적과 조선의 근대화에 대해 알아본다		
8차	11/28	대한제국과 을사늑약에 대해 공부한다		
9차	12/5	일제강점기와 3.1운동에 대해 알아본다		
10차	12/12	해외 독립운동과 김좌진장군에 대해 공부한다		
11차	12/19	한국전쟁(6.25)에 대해 알아본다		
특이사항		10/3일 개천절 휴강 준비물: 필기구, 6색 네임펜		

강좌계획서

강좌명	창의역사		강좌시간	B반 토요일 11시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	이지혜
강좌목표		훌륭한 인물을 통해 우리 역사의 흐름을 공부합니다		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	임진왜란을 승리로 이끈 이순신장군을 알아본다		
2차	10/17	조선시대 대학자 이황, 이율곡을 공부한다		
3차	10/24	화폐 속 인물 세종대왕을 공부한다		
4차	10/31	조선시대 여성 신사임당을 알아본다		
5차	11/7	백제 무령왕을 알아본다		
6차	11/14	불교를 널리 알린 원효와 김대성에 대해 알아본다		
7차	11/21	최초 영세자와 순교자에 대해 공부한다		
8차	11/28	고종과 대한제국에 대해 알아본다		
9차	12/5	의적 임꺽정과 전봉준에 대해 공부한다		
10차	12/12	일제에 대항한 독립의사에 대해 알아본다		
11차	12/19	일제에 대항하여 큰 승리를 거둔 김좌진을 알아본다		
특이사항		10/3일 개천절 휴강 준비물: 필기구, 6색 네임펜		

강좌계획서

강좌명	독서미술		강좌시간	A반 토요일 10시 B반 토요일 11시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	김정임
강좌목표		책을 읽고 다양한 미술 활동으로 표현하여 독서에 대한 흥미와 미술적 표현력을 기른다.		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	피카소 큐비즘 액자 - 파블로 피카소		
2차	10/17	민화 책가도 연필꽃이 - 한국예술 그림		
3차	10/24	움직이는 명화 가방 - 움직이는 명화 동화책		
4차	10/31	가을 소원 풍경 - 엄청나게 커다란 소원		
5차	11/7	다육이 테라리움 - 흙이 꾸는 꿈		
6차	11/14	플라워 책갈피 - 도서관에 간 햄스터		
7차	11/21	단추 나무 스탠드 - 수상한 초대장		
8차	11/28	우드 미니랜턴 - 에디슨이 또 발명을 했어		
9차	12/5	우드 요술 저금통 - 알라딘과 요술램프		
10차	12/12	크리마스 액자 - 크리스마스 캐럴		
11차	12/19	스노우볼 키링 - 눈 오는 날		
특이사항		- 10/3일 개천절 휴강 - 강의 내용은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.		

강좌계획서

강좌명	영어게임		강좌시간	A반 토요일 10시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	서경아
강좌목표		다양한 게임을 통해 파닉스와 기초 어휘를 익히고 짧은 문장을 말할 수 있도록 한다		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	Yummy Food (음식관련 어휘 익히기, Food bingo)		
2차	10/17	Action time (동작 표현, Guess the Action)		
3차	10/24	Who am I ? (동물 특징, Animal Guessing Game)		
4차	10/31	What' s in the Box? (사물 이름, Mystery Box)		
5차	11/7	My clothes (의복, Dress-up Game)		
6차	11/14	How' s the weather? (날씨, Weather Game)		
7차	11/21	My House (집 · 방, House matching Game)		
8차	11/28	Pizza Party (음식 · 숫자, Pizza Making Game)		
9차	12/5	Mini Market (물건가격, Shopping Game)		
10차	12/12	Ocean Adventure (바다동물, Ocean Treasure Hunt)		
11차	12/19	Team Quiz (All review, Team English Quiz)		
특이사항		- 10/3일 개천절 휴강 - 강의 내용은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.		

강좌계획서

강좌명	영어게임		강좌시간	B반 토요일 11시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	서경아
강좌목표		게임 기반 활동을 통해 문장 구성 능력과 말하기 능력, 자신감을 향상시킨다.		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	Vocabulary Battle (기본어휘, Team word Battle)		
2차	10/17	Guess My Word (단어설명, Guessing Game)		
3차	10/24	Sentence Race (문장 만들기)		
4차	10/31	Mystery Detective (질문 추리, Mystery Game)		
5차	11/7	Shopping Challenge (물건가격, Shopping Role Play)		
6차	11/14	At the Restaurant (음식주문, Restaurant Role Play)		
7차	11/21	One-Minute Talk (말하기게임, 1-Minute speaking)		
8차	11/28	Character Quiz (인물 · 성격, Character Guessing)		
9차	12/5	Around the World (나라 · 문화, World Quiz)		
10차	12/12	English Quiz Show (어휘 · 문법 퀴즈)		
11차	12/19	Survival Island (의견표현, 문제해결)		
특이사항		- 10/3일 개천절 휴강 - 강의 내용은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.		

강좌계획서

강좌명	보컬트레이닝		강좌시간	A반 토요일 9시 10분 B반 토요일 10시 10분
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	노상욱
강좌목표		기초부터 배워 학생들의 건강한 발성 상태를 유지하고 재밌게 가창할 수 있는 몸상태를 유지시켜 준다		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	학생들의 소리를 직접 들어보며 현재 어떤 발성상태인지 알아본다 (1)		
2차	10/17	학생들의 소리를 직접 들어보며 현재 어떤 발성상태인지 알아본다 (2)		
3차	10/24	학생들의 소리를 직접 들어보며 현재 어떤 발성상태인지 알아본다 (3)		
4차	10/31	기초 발성의 정의에 대해 알아본다		
5차	11/7	소리를 내는 기조를 알고 직접 소리내 본다		
6차	11/14	직접 가창하며 기초 발성을 응용해 본다 (1)		
7차	11/21	직접 가창하며 기초 발성을 응용해 본다 (2)		
8차	11/28	직접 가창하며 기초 발성을 응용해 본다 (3)		
9차	12/5	각자의 목표곡을 정해본다		
10차	12/12	발성 지식을 이용해 목표곡을 가창하고 촬영해 본다 (1)		
11차	12/19	발성 지식을 이용해 목표곡을 가창하고 촬영해 본다 (2)		
특이사항		- 10/3일 개천절 휴강 - 강의의 특성상 수강생의 참여의지가 중요		

강좌계획서

강좌명	서예(한글, 한문)		강좌시간	A반 토요일 10시 B반 토요일 11시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	주은숙
강좌목표		-서예의 기본 자세와 붓 잡는 법, 운필법을 익히고, 점과 획의 표현을 통해 바르고 아름다운 글씨를 쓸 수 있다. -서예 활동을 통해 집중력과 인내심을 기르고, 꾸준한 연습으로 성취감과 자기주도적 학습 능력을 키울 수 있다.		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	-서예의 기초 이해 筆墨硯紙(붓·먹·벼루·종이)의 종류와 쓰임 알아보기 서예의 기본 자세와 붓 잡는 법 익히기		
2차	10/17	-기본 필법 익히기 한글서예·한문서예의 기본적인 특징 알아보기 개인별 수준에 맞는 지도 및 개별 체본 제공		
3차	10/24	-점과 획의 기초 〇, 一, , 丿 등 한글의 기본 획 연습 한문의 기본 획을 통한 붓의 방향과 힘 조절하기		
4차	10/31	-기본 필법과 한자 익히기 입필(入筆)과 중봉(中鋒)의 개념 이해하기 한글 ‘가, 고’ 및 한자 一, 二, 三 쓰기		
5차	11/7	-먹색과 운필의 변화 한글 ‘나, 노’ 쓰기, 한문 가로획 및 기본 선 굵기 연습 붓의 속도와 힘을 조절하여 다양한 선 표현하기		
6차	11/14	-획의 굵기와 중봉 연습 획의 굵기와 필의(筆意) 이해하기, 중봉 굵기 연습		
7차	11/21	-바른 자세와 기본 서체 서예의 바른 자세와 안정적인 필법 익히기 한글 ‘다, 도’, ‘라, 로’, 한문의 가로획·세로획 연습		
8차	11/28	-서체의 특징 이해하기 방필(方筆)과 원필(圓筆)의 특징 이해하기 한글·한문 서체별 기본 필법 연습		
9차	12/5	-작품 쓰기 한글 「우리나라」, 한문 「父生我身」 쓰기		
10차	12/12	-작품 창작과 감상 글자의 크기·간격·배치 등을 고려하여 작품 완성하기 한글 「우리나라」, 한문 「天地玄黃」 쓰기		
11차	12/19	-작품 완성 및 종강 한글 「우리나라」, 한문 「宇宙鴻荒」 쓰기		
특이사항		-개인 준비물: 붓, 먹, 먹물, 화선지, 서진(문진) -수업 중 먹물이 묻을 수 있으므로 되도록 검정색 옷을 착용하는 것을 권장합니다.		

강좌계획서

강좌명	바둑과 체스		강좌시간	A반 수요일 17시 30분 B반 수요일 18시 30분
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	박선제
강좌목표		생각하는 힘을 키우고 두뇌력과 집중력 향상		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/7	패	-패와 팻감의 의미 / -팻감의 크기 확인	
2차	10/14	촉촉수(연단수)	-촉촉수의 개념 / -착수금지 확인하기 / -연결해도 따내기	
3차	10/21	촉	-촉과 촉머리 개념 / -촉을 모는 방법 -촉을 모는 방향기본 형태	
4차	10/28	체스	체크의 개념 / 안전하게 체크하기 터치무브의 개념 및 예외	
5차	11/4	환격	-환격의 개념 / -호구에 환격 / -1선의 환격	
6차	11/11	수상전	-중요한 돌 찾기(끊어진 돌 찾기) -흑백돌의 활로 세기 / -바깥부터 수 줄이기	
7차	11/18	두 집(눈) 만들기와 없애기(사활)	-사활의 의미 / -독립된 두 집 만들어 살리기	
8차	11/25	체스	체크 벗어나기 (잡기, 막기, 피하기)	
9차	12/2	옥집(가짜집)	-옥집의 개념 / -다양한 옥집 형태 -옥집과 진짜 집 구분하기	
10차	12/9	끝내기	-끝내기의 의미 / -끝내기(경계선 마무리) 방법	
11차	12/16	공배와 계가	-공배의 의미 / -공배를 메우는 시기 -공배 메울 시 주의점 -계가하는 방법 익히기 / -계가하는 순서	
특이사항		개인별 진도에 따라 조정될 수 있습니다		

강좌계획서

강좌명	수학가베		강좌시간	수요일 16시 10분
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	염운선
강좌목표		점, 선, 면, 입체도형으로 구성된 교구를 이용해 소근육 발달을 도울수 있는 놀이교육[가베교구 사용]		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/7	1가베	도형을 만들어요.	
2차	10/14	2가베	정육면체와 원기둥의 면 찾기	
3차	10/21	3가베	쌍기나무 놀이	
4차	10/28	4가베	패턴건축놀이	
5차	11/4	5가베	편큐브	
6차	11/11	5가베	빈자리 만들기	
7차	11/18	5B가베	그림자 찾기	
8차	11/25	6가베	벽돌 퍼즐	
9차	12/2	7가베	칠교놀이	
10차	12/9	8가베	묶음수 이해하기	
11차	12/16	9가베	곡선 무늬놀이	
특이사항		개인별 진도에 따라 조정될 수 있습니다		

강좌계획서

강좌명	독서논술	강좌시간	A반 목요일 16시 10분 B반 목요일 17시 10분
강의기간	2026. 10. ~ 12.	강사명	김성미
강좌목표		다양한 이야기를 읽고 어휘력을 확장하여 문해력 향상하기	
회차	날짜	교육내용	
1차	10/1	오늘의 책: 문학 독해. 1 (오렌지 먹는 법)	
2차	10/8	어휘력 쑥쑥. 정독하여 읽고 질문 만들어 대화 나누기	
3차	10/15	낱말의 의미와 표현 익히기. 낱말 빙고 게임 하기	
4차	10/22	핵심 낱말로 문장 만들기. 활동지로 생각 정리하기	
5차	10/29	오늘의 책: 문학 독해. 2 (양반전)	
6차	11/5	어휘력 쑥쑥. 정독하여 읽고 질문 만들어 대화 나누기	
7차	11/12	낱말의 의미와 표현 익히기. 낱말 빙고 게임 하기	
8차	11/19	핵심 낱말로 문장 만들기. 활동지로 생각 정리하기	
9차	11/26	오늘의 책: 문학 독해. 3 (유리창을 넘은 새)	
10차	12/3	어휘력 쑥쑥. 정독하여 읽고 질문 만들어 대화 나누기	
11차	12/10	낱말의 의미와 표현 익히기. 낱말 빙고 게임 하기	
특이사항		※수강생의 연령에 따라 선정 도서가 변경될 수 있습니다.	

강좌계획서

강좌명	주산암산		강좌시간	A반 목요일 17시 10분
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	곽현정
강좌목표		주산의 주의할 덧셈과 10과 5뺄셈 2x1자리 곱셈을 연산을 할 수 있다.		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/1	주의할 덧셈과 9의 보수 1의 뺄셈, 2x1자리 곱셈 원리 설명		
2차	10/8	주의할 덧셈과 8의 보수 2의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
3차	10/15	주의할 덧셈과 7의 보수 3의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
4차	10/22	주의할 덧셈과 6의 보수 4의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
5차	10/29	주의할 덧셈과 5의 보수 5의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
6차	11/5	주의할 덧셈과 4의 보수 6의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
7차	11/12	주의할 덧셈과 3의 보수 7의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
8차	11/19	주의할 덧셈과 2의 보수 8의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
9차	11/26	주의할 덧셈과 1의 보수 9의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
10차	12/3	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 1의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
11차	12/10	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 2의 뺄셈, 2x1자리 곱셈		
특이사항		*시작은 같아도 개인별, 수준별 진도가 달라 교재 나가는 권수도 상 이 합니다.		

강좌계획서

강좌명	주산암산		강좌시간	B반 목요일 18시 10분
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	곽현정
강좌목표		주산의 주의할 덧셈과 10과 5뺄셈 3x1자리 곱셈을 연산을 할 수 있다.		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/1	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 4의 뺄셈,2x1자리 곱셈		
2차	10/8	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 6모양셈의 뺄셈,3x1자리 곱셈		
3차	10/15	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 7모양셈의 뺄셈,3x1자리 곱셈		
4차	10/22	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 8모양셈의 뺄셈,3x1자리 곱셈		
5차	10/29	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝 9모양셈의 뺄셈,3x1자리 곱셈		
6차	11/5	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝, 모양셈의 뺄셈 종합연습,3x1자리 곱셈		
7차	11/12	주의할 덧셈과 10보수와 5의 짝, 모양셈의 뺄셈 종합연습,3x1자리 곱셈		
8차	11/19	주의할 덧셈과 주의할 뺄셈 50만들기 연습,3x1자리 곱셈		
9차	11/26	주의할 덧셈과 주의할 뺄셈 50만들기 연습,3x1자리 곱셈		
10차	12/3	주의할 덧셈과 주의할 뺄셈 100만들기 연습,3x1자리 곱셈		
11차	12/10	주의할 덧셈과 주의할 뺄셈 100만들기 연습,3x1자리 곱셈		
특이사항		*시작은 같아도 개인별, 수준별 진도가 달라 교재 나가는 권수도 상 이 합니다.		

강좌계획서

강좌명	한문성독		강좌시간	금요일 17시 10분
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	주은숙
강좌목표		1. 기초 한자의 음과 뜻을 익힐 수 있습니다. 2. 학습자의 학문적 기초를 튼튼히 다져 자기주도적 학습 능력을 기를 수 있습니다. 3. 한자의 부수와 한자급수별 주요 용례를 익힐 수 있습니다. 4. 국가공인 한자급수 자격증 취득에 도전할 수 있습니다.		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/2	숫자와 관련된 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 一, 二, 三, 四, 五 사자소학 성독		
2차	10/16	숫자 관련 한자어 및 활용 표현 익히기 새로 익힐 한자: 六, 七, 八, 九, 十 한자급수 교재를 활용한 반복 학습		
3차	10/23	새로 익힐 한자: 入學, 校門, 工夫, 先生 어린이 한시 성독을 통해 한자와 한문 표현 익히기		
4차	10/30	가족과 관련된 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 父母, 子女		
5차	11/6	가족과 관련된 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 父母, 先祖 한자급수 교재를 활용한 복습 및 문제풀이		
6차	11/13	가족 및 일상생활과 관련된 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 人口, 生活		
7차	11/20	방향과 위치를 나타내는 한자 익히기 새로 익힐 한자: 上, 中, 下, 王 한자의 모양과 의미를 연결하여 이해하기		
8차	11/27	반대되는 의미의 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 大小, 事物 한자어의 뜻을 이해하고 생활 속에서 활용하기		
9차	12/4	한자 골든벨 활동을 통한 즐거운 복습 및 성취감 향상 배운 한자 및 한자어 종합 복습		
10차	12/11	학교와 관련된 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 校內, 教室		
11차	12/18	학교 및 교육과 관련된 한자어 익히기 새로 익힐 한자: 國立, 學年		
특이사항		사자소학책, 한자급수책		

강좌계획서

강좌명	에코쿠킹랩 [남남 지구 식탁]		강좌시간	A반 토요일 13시 B반 토요일 14시
강의기간	2026. 10. ~ 12.		강사명	류희재
강좌목표		지역 먹거리와 제철 식재료를 이해하고 로컬푸드의 가치를 알 수 있다. 푸드마일리지 개념을 이해하고 저탄소 식생활 실천 방법 환경요리 활동을 통해 지속가능한 먹거리 선택과 건강한 식습관 실천		
회차	날짜	교육내용		
1차	10/10	가을 제철 채소 무의 특징과 서늘해지는 계절에 더욱 단단하고 달큰해지는 무의 맛을 알아본다. 치자를 우려낸 노란 치자물을 활용해 자연에서 얻을 수 있는 색을 관찰하고, 제철 무를 오래 두고 먹는 절임과 저장음식의 지혜를 이해한다. ‘치자물 수제 단무지’를 만들며 무가 노랗게 물드는 과정을 경험하고, 제철 먹거리를 알뜰하게 활용하는 건강한 지구 식탁을 실천한다.		
2차	10/17	‘고기없는 월요일’ 캠페인을 소개하고, 기후변화에 대응하여 지속가능한 미래식탁을 위해 식물성 먹거리 중 고단백질을 자랑하는 두부를 주재료로 하여 건강한 한끼 ‘유부두부야채롤’을 만들어본다.		
3차	10/24	가을에 만날 수 있는 간식(감, 고구마, 밤 등)에 대해 이야기 나누고, 탄소마일리지 개념을 이해해보며, 먼 거리에 있는 재료보다는 가까운 우리 자연에서 만날 수 있는 밤을 이용하여 ‘밤티라미수’를 만들어본다.		
4차	10/31	가을에 수확되는 곡식이자 주식인 쌀에 대해 알아보고, 식생활 변화로 인해 현재 쌀 소비량이 줄어든 현실에 대해 알아본다. 지구의 허파인 ‘논’이 이산화탄소를 흡수하고 산소를 내뿜는 ‘지구의 에어컨’ 역할을 함을 함께 이해해본다. 쌀가루를 이용하여 ‘쌀초코칩쿠키’를 만들어본다. 쌀소비량을 늘려, 농부님들이 힘내서 논을 가꾸는데 도움을 주는 역할을 해본다.		
5차	11/7	가을 제철 채소 콜리플라워를 관찰하며 우리가 먹는 부분과 서늘한 계절에 자라는 채소의 특징을 알아본다. 제철에 나는 채소를 선택하는 것이 먹거리의 이동과 보관에 필요한 에너지를 줄이는 친환경 식생활과 어떻게 연결되는지 이해한다. ‘콜리플라워 강정’을 만들며 낫선 채소를 맛있게 경험하고, 계절을 담은 건강한 지구 식탁을 실천한다.		
6차	11/14	가을 제철 먹거리 고구마의 특징과 땅속에서 자라는 식물의 모습을 알아본다. 오래 저장해 겨울까지 먹을 수 있는 고구마를 통해 계절에 맞는 먹거리와 친환경 식생활의 의미를 이해한다. ‘라이스페이퍼 고구마 와플’을 만들며 제철 고구마의 달콤한 맛과 다양한 식감을 경험하고, 계절을 담은 건강한 지구 식탁을 실천한다.		

회차	날짜	교육내용
7차	11/21	겨울에도 쉽게 만날 수 있는 새송이버섯의 특징과 쫄깃한 식감, 버섯이 가진 다양한 매력을 알아본다. 고기 대신 버섯을 활용한 요리를 통해 식물성 식재료를 선택하는 경험을 하고, 탄소배출을 줄이는 저탄소 식생활의 의미를 이해한다. ‘새송이버섯 족발’을 만들며 익숙한 식재료의 색다른 변신을 경험하고, 맛있고 건강한 지구 식탁을 실천한다.
8차	11/28	두부와 신선한 채소를 활용해 몸과 지구를 함께 생각하는 식물성 먹거리를 알아본다. 고기 대신 두부를 활용한 식사가 탄소배출을 줄이는 친환경 식생활과 연결될 수 있음을 이해한다. ‘두부텐더 포띠아랩’ 만들기를 통해 맛있고 건강한 지구 식탁을 경험한다.
9차	12/5	겨울 제철 채소 시금치의 특징과 추운 계절을 견디며 더욱 달고 맛있어지는 겨울 채소의 변화를 알아본다. 태국의 모닝글로리 요리와 우리 제철 시금치를 비교하며, 가까운 곳에서 나는 제철 식재료를 활용하는 친환경 식생활을 이해한다. ‘태국식 시금치 덮밥’을 만들며 익숙한 제철 채소의 새로운 맛을 경험하고, 계절과 세계의 음식문화를 담은 건강한 지구 식탁을 실천한다..
10차	12/12	겨울 제철 채소 알배추의 특징과 추운 날씨를 견디며 더욱 달큰해지는 겨울 배추의 맛을 알아본다. 김장과 배추전을 통해 제철에 풍성하게 나는 채소를 다양한 방법으로 활용해 온 우리 식생활의 지혜를 이해한다. ‘알배추전’을 직접 부쳐보며 겨울 제철 채소 본연의 맛을 경험하고, 계절을 담은 따뜻한 지구 식탁을 완성한다.
11차	12/19	겨울 바다에서 만날 수 있는 제철 해조류 감태의 특징과 바다가 우리에게 주는 다양한 먹거리를 알아본다. 바다의 탄소흡수원인 블루카본과 해양생태계의 역할을 알아보며, 바다 환경을 지키는 것과 우리의 식탁이 어떻게 연결되는지 이해한다. ‘감태 주먹밥’을 만들며 향긋한 겨울 바다의 맛을 경험하고, 바다와 계절을 담은 건강한 지구 식탁을 실천한다
특이사항		● 참여자 준비물 : 완성 요리를 담아갈 700ml 이상 다회용 용기

					
수제 단무지	유부두부야채롤	밤티라미수	쌀초코칩쿠키	콜리플라워 강정	고구마 와플
					
새송이 족발	두부텐더 포띠아랩	시금치 덮밥	알배추 전	감태 주먹밥	

시장 재료 수급 상황 및 제철 식재료에 따라 일부 요리 메뉴는 변경될 수 있습니다.