

강 의 계 획 서

강 좌 명	아토피에 좋은 건강 요리					
담당강사	공경숙	E-mail	kong7607@naver.com			
교육기간	12주	교육시간	매주 금요일 10:00 ~ 12:00 (총 24 시간)			
강좌개요 (소개)	아토피 발생의 뚜렷한 원인은 밝혀지지 않았지만 유전과 스트레스, 미세먼지 그리고 잘못된 식습관 등의 환경적인 요인에 의해 발생된다고 한다. 아토피를 악화시키는 기름진 음식이나 밀가루, 인스턴트 음식은 최대한 멀리하고 증상을 완화할 수 있는 음식 위주로 식단을 구성하는 것이 좋다. 그러기에 본 교육 프로그램은 아토피 호전에 도움이 되는 좋은 음식은 어떠한 것들이 있는지 알아보기로 한다.					
수업교재	해당 레시피 제공					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/6	아토피피부염의 원인과 증상과 예방에 대한 프레젠테이션(PPT 교육)	공경숙	PTT. 자료	필기도구	
2	3/13	냉이울무밥, 된장찌개	“	“	“	
3	3/20	오미자탕수, 가지새싹말이	“	“	“	
4	3/27	두부 파프리카 양배추말이찜	“	“	“	
5	4/3	단호박 두유 그라탱	“	“	“	
6	4/10	채개장, 냉이잡곡꼬치	“	“	“	
7	4/17	콩가스, 미나리우영샐러드	“	“	“	
8	4/24	우영밥, 두부완자 미역국	“	“	“	
9	5/1	오이호두초밥, 목이버섯냉채	“	“	“	
10	5/8	어선	“	“	“	
11	5/15	유자향 메밀국수, 연근물김치	“	“	“	
12	5/22	키위양갱, 배숙수정과	“	“	“	
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					

<안내사항>

1. 개강일정 : 2020.03.02.(월) 해당 주 요일별 순차적 개강
2. 날짜 : 휴일의 경우 다음 주 해당요일의 일자로 표기
3. 휴·보강 : 임의로 휴강 불가. 단, 부득이하게 휴강 시 사전에 다음과 같이 진행

※ 수강생 협의 → 휴·보강계획서 작성 → 휴·보강계획서 행정실 제출 → 보강실시