



## Lunchboxes: Korean

### 런치박스:

학교에서는 하루에 3 회에 걸쳐 음식을 먹게 됩니다.

첫번째 시간은 '브레인 푸드'라고 불리는 스낵으로 5 분동안 가지게 되며 보통 오전 10 시 정도에 먹게 됩니다. 학생들은 건강에 좋은 식품을 먹게 됩니다. '브레인 푸드' 음식으로 적당한것은 과일이나 야채 몇조각,삶은 계란,치즈 또는 말린 견과류가 좋습니다. 만약 여러분들의 자녀가 음식에 알러지가 있다면 담임 선생님에게 반드시 알려야 하는것이 중요합니다. 사과,귤,당근 그리고 오렌지등은 가정에서 껍질을 까서 작은 조각으로 잘라서 통이나 밀봉되는 비닐백에 넣어 준비해 와야 합니다. 이 스낵 시간은 아주 짧은 시간이며 교실에서 아이들이 음식물을 흘려 지저분하게 하지 않기를 바랍니다.

다음 휴식시간은 오전 10:50 이며 '모닝티' 시간입니다. 학생들은 본인이 먹고싶은것을 이 시간엔 먹을수 있으나 요거트의 경우 작은통에 넣어서 가지고 온 스푼으로 먹기를 권합니다.

세번째 휴식은 점심시간으로 오후 12:40 에 가지게 됩니다. 자녀들이 보온도시락이나 스푼등을 도시락에 싸오게 되면 모든 그릇이나 수저나 포크에 자녀 이름을 써 주시기를 바랍니다. 만약 도시락이 외부에서 배달되어 지게 되면 교실 수업에 방해가 되지 않도록 학교 오피스로 갖다 주시기를 바랍니다.

우리 학교는 "쓰레기 없는" 학교입니다. 따라서 학생들은 음식 포장종이나 남은 음식을 런치박스에 담아 가정으로 다시 넣어 갈것입니다.

음식들이 각 음식 먹는 시간에 따라 구별되어 런치박스에 놓여져 있으면 가장 편리할것입니다. 반드시 모든 학교에 가지고 오는 학생들의 물품에는 자녀 이름을 표기해 주시고 물통도 가지고 와야 합니다. 물통은 교실밖에 공동 공간에 있는 싱크대에 얇은 수도꼭지에서 정수된 식수를 채울수 있습니다.

부모님들은 자녀들이 스스로 런치박스를 열고 닫을수 있는지 확인하여 주시기 바랍니다. 다른 학생들과 함께 도시락에서 음식을 꺼내어 앉아 먹는것이 종종 학교에 처음 오는 학생들에게는 새로운 경험이 될수 있습니다. 그래서 가정에서 연습하여 도시락의 음식들이 한꺼번에 다 먹게 되지 않도록 하여 주시기 바랍니다.