

KPPO NEWS

KPPO 소식

Korean Parents Partnership Organization
Email : bcakppo@gmail.com

★ 정기모임



- 2017년 2월 7일 (화) 한국 학부모회(KPPO) 정기 모임이 학교 2층 카페테리아에서 화학과 김덕양 박사님을 초빙하여 "Honesty, Integrity and Respect (정직, 청렴, 존중)" 주제로 세미나를 진행 하였습니다. (세미나 요약: 3페이지 참조)
- 정기모임 안내 - 2017년 3월 17일 (금) 11시 포트리 풍림에서 Millburn Consulting의 김은숙 대표님을 모시고 College 세미나가 있었습니다.
- KPPO 총회 안내 - 2017년 6월 (날짜미정), 한 해를 마무리하는 총회가 있을 예정 입니다. 1년 동안의 KPPO 활동과 행사 등을 회고하는 시간이 될 예정이며, 총회 후에는 각 아카데미 별로 모여 올해 졸업하는 12 학년 부모님들과 함께 학교생활과 대학진학에 대한 유익한 정보를 나누는 시간 또한 예정 되어 있습니다.

학년모임

★ 9학년 (대표 Christine Lee)

- 1월 18일 수요일 Cliff's Steakhouse에서 모였습니다. Michelle Lee (뿌리재단 홍보 이사장)를 모시고 모국방문 프로그램을 소개하는 시간을 가졌습니다. 매서운 날씨에도 불구하고 20여명의 어머님들이 참석하여 2월 KPPO 음식준비등을 논의하는 유익한 시간이었습니다.
- 2월 14일 화요일에는 Grace Park Education Consulting의 Grace Park를 모시고 "미리미리 준비해야 하는 대학 입학 과정" 설명회를 가졌습니다. 대학준비는 사실상 9학년 첫날부터 시작되는 것으로 대학원서 과정과 시스템을 확실히 이해하고, 방향과 계획을 세워 준비해 나가는 것이 가장



교장선생님 인사의

I continue to be amazed at the hard work and dedication of our teachers as well as our students and their families. The Bergen County Academies continues to lead the way in education and is proud to be recognized as one of the top high schools in the country. Through my role as President of the National Consortium of Secondary STEM Schools (NCSSS) I have had the pleasure to meet with educators across the country and tour their schools. I have yet to find a school that offers the diversity of programs, electives, extracurricular activities and opportunities as BCA. I ask our families to continue to support our school's efforts by becoming actively involved in our school community. This can be accomplished by attending our monthly PPO meetings and supporting school events. I look forward to seeing you at BCA!

Sincerely,
Russell Davis, Principal

바람직 하며, 무엇을, 왜, 어떻게, 언제부터 준비해야 하는지 BCA curriculum 과 특별활동을 바탕으로 한 상세한 설명으로 어머님들로부터 뜨거운 반응이 있었던 바, 1차 20여명, 2차 10여명, 총 30여명의 어머님들이 참가 하였습니다.

- 3월 17일 화요일 풍림에서 KPPO 정기모임으로 대신 하였습니다
- 4월 모임은 4월 4일 화요일에 가질 예정입니다. (장소 미정)

학년모임

★ 10학년 (대표 최희선)

10학년은 매월 학년 정기 모임을 가지고 부모님들간의 친목도모 및 자녀 교육에 대한 여러가지 공통 화제와 정보를 나누고 있습니다. 2월에는 대학 진학, SAT 테스트, 학업 향상 주제로 외부 강사를 초청하여 특별 세미나를 가졌습니다.

무엇보다 매월 정기 모임을 통해 버겐 아카데미 부모님들이 모여 힘들지만 보람차게 지내면서, 서로에게 용기를 주고, 스트레스를 해소하는 시간이 되고자 노력하고 있습니다. Please come and join us!

- 12월 16일(금) Cheese Cake Factory 점심
- 1월 20일 (목) The Prost 점심
- 2월 16일(금) 드림 액츠 세미나, Samdan 점심



★ 11학년 (대표 고은주)

지난 1월 24일 화요일 11시에 테너플라이, 뉴마이클 아카데미에서 모임을 개최하여, College List 만드는 법, Application Process와 전공 선택 요령 및 각 전공별 대학 리스트와 입시 과정에 대한 세미나를 하였습니다.

3월 28일 화요일 12시 KIKU에서 (365 Rt. 17 South, Paramus NJ), 정기 모임 예정 입니다.

★ 12학년 (대표 김민)

12학년: 1월 모임은 24일 풍림에서 2월 모임은 2월 27일 같은 장소인 풍림에서 12학년 학교생활 전반에 대한 담소를 나누었습니다.

학교 행사 및 PPO 일정

★ 3월

- 3일, 4일 양일간, 학생들의 Winter Musical 'Hot Mikado' 공연이 강당에서 있었습니다.
- Winter Concert : 20일, 7-9pm, BCA Auditorium



★ 4월

- PARCC Test : 3-6일, BCA
- College Fair : 20일, 6:30-8:30pm, BCA Gym
매년 많은 학생과 학부모들이 참석하며, 다수 대학의 입학 관계자들과 만날 수 있는 시간입니다.
- Spring Recess : 10-14일

★ 5월

- Junior Prom : 12일, Old Tappan Manor
- Spring Concert & Chamber Choir Concert : 16일, 7:30pm BCA Auditorium
- Annual PPO Picnic : 20일 12pm, BCA Field.
신입생 Class of 2021을 맞이하는 첫 축제입니다. 매년 한국 학부모회에서 음료수 부스를 담당하고 있으며, KPPO 테이블을 마련하여 신입생과 가족들을 환영하고 KPPO 활동을 소개합니다

★ 6월

- Spring Concert : 6일, 7:00pm, BCA Auditorium
- End of Trimester 3 : 14일
- Senior Prom: 15일 7:00pm Rock-leigh Country Club
- Field Day : 날짜 미정
- Class of 2017 Graduation : 22일



2월 정기모임 세미나

지난 2월 7일, Chemistry 교사로 재직중이신 김덕양 박사를 강사로 2016-2017년 BCA주제인 Honesty, Integrity, and Respect (정직, 청렴, 존중) 에 대한 강연으로 정기모임을 가졌습니다.



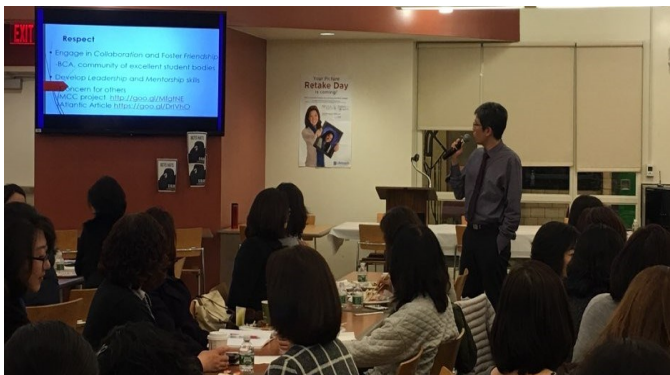
김덕양 박사는 최근 학교에서 빈번히 발생하고 있는 표절이나 부정 행위 (Cheating)와 관련한 경각심을 가지는 것이 어느 때보다도 중요하다는 것을 강조하시며, Honesty, Integrity, and Respect라는 주제를 우리 자녀들과의

대화를 통해 다시 한번 인지할 수 있도록 도와주어야 한다고 하셨습니다.

특히, 학부모들의 지나친 GPA에 대한 기대와 질타는 자칫 자녀들로 하여금 표절이나 부정 행위와 같은 위반행위의 유혹에 쉽게 빠지게 할 수 있으므로, 자녀들이 편안한 마음으로 결과보다는 스스로 경험하는 과정에 대한 가치를 중하게 여길 수 있도록 지도하자고 하셨습니다. 경쟁심보다는 열정에 대해 생각하고 스스로 노력한다면 성취감을 느끼게 될 것이고 그 안에서 성공이 따라 올 것이다 라고 하셨습니다.

글쓰기가 힘들고 버거운 학생들에게 불리한 점이 많으니 글쓰기 능력 향상에 힘쓰도록 하라는 당부 말씀이 있었습니다.

자녀들이 무심코 함께한 그룹스터디에서 교환한 정보나, 친구에게 참조 정도로 보여준 과제물도 표절, 부정 행위로 간주될 수 있으니, 표절과 부정 행위에 대한 내용을 정확히 숙지하여 억울한 징계를 받는 일이 없도록 하는것이 중요하다고 강조 하셨습니다.



★ 표절과 부정행위에 대한 최신 개정 사항

1 월 24 일에 열린 교육위원회 회의에서 승인된 표절과 부정 행위 대책에 대한 최신 개정 사항에 대한 개요 입니다.

"교육위원회는 표절과 부정 행위를 심각한 위반으로 간주하며 교육구의 모든 학생들이 과제, 숙제, 시험 답안 및 기타 학업 활동을 자신의 지적 노력의 산물로 제시하고 제출하는 데 정직해야 한다고 생각한다. 외부에서 주최하는 경기, 또는 대회에 참가하거나 기타 평가를 받는 학생 또한 정직하게 행동하고 도덕적 청렴함을 유지하며 부정 행위를 하거나 표절해서는 안된다. "

개정 사항 개요

- 학생의 부정위반 기록은 매 학년 말에 재설정되지 않는다. 위반 기록은 학생의 전체 고등학교 교육과정에 적용된다.
- 디스트릭트 내의 모든 표절 및 부정 행위는 내셔널 아너 소사 이티의 입학에 부정적인 영향을 줄 수 있다.
- 세 번째 부정 행위 적발시, 학생은 그 학생의 특정 요구에 맞게 대체 배치 (alternative placement) 및 / 또는 그에 적합한 학업 코스로 재배정을 받을 수 있다

교육위원회는 혼동이나 오해의 소지가 없도록 다음과 같이 표절과 부정 행위의 용어를 정의 한다.

- **Plagiarism(표절)** - 다른 사람의 말이나 아이디어를 축적적으로 또는 다른 말로 바꾸는 행위 또는 예. 자신의 단어 또는 아이디어를 다른 사람과 공유하는 행위 또는 사례. 다른 사람의 말이나 아이디어를 제시하고 자신의 것으로 생각하는 것 등이 이에 해당 된다 .
- **Cheating(부정 행위)** - 자신의 이점을 위해 부정직하거나 부당하게 행동함이다. 이러한 행위는 타인이 준비한 작업을 본인의 것으로 제출하는것 뿐만 아니라 타인의 작업 또는 답변을 복사하는 행위가 포함된다. 더 나아가, 부정 행위에는 타인과 자신의 작품, 단어, 답변 또는 아이디어를 공유하거나 공유하는 행위 모두가 포함된다.
- **Cheating on Examinations(시험에서의 부정 행위)** - 책, 메모, 다른 학생의 시험지에서 복사 및 복사의 허용 뿐만 아니라 다른 학생과 구두 정보 교환 등을 포함하고 서면으로, 전자적으로, 신호로 혹은 그 이외의 다른 수단으로, 시험 또는 기타 유사한 활동의 사본을 불법적으로 취득하는 행위를 포함 한다.
- **Falsification (위조)** - 서명 위조. 이미 제출하여 채점을 받은 과제물을 자신에게 유리하도록 수정 또는 첨부하려는 행위 뿐 아니라 합법적으로는 받아 들여질 수 없는 credit을 취득하려는 기타 행위를 포함 한다.

2월 정기모임 세미나

★ 표절과 부정행위에 대한 최신 개정 사항



징계 조치 내용

의도적이든 아니든 위와 같은 학업 부정 행위 중 하나 또는 그 이상을 저축한 것으로 밝혀진 학생에게는 다음과 같은 징계가 적용된다.

First Offense (첫 번째 징계 조치)

- 해당 과제 또는 시험 점수를 영점(Zero) 처리된다.
- 재제출된 과제 또는 시험점수는 먼저 받은 영점 과 새로 받은 점수를 2로 나눈 값으로 계산되며, 그 점수는 과제의 원래 총점의 50%를 초과하지 않는다.
- 적발 통지서는 학생의 학부모에게 보내지게 된다. 부모 중 한 명 또는 양쪽 부모는 학교 행정담당자나 지명된 학생과 협의해야 하며, 회의를 통해 조치를 결정하도록 한다.
- National Honor Society에 가입할 수 있는 자격요건에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

Second Offense(두 번째 징계 조치)

- 제출된 과제는 영점(Zero) 처리되고 재시험의 기회가 없다.
- 적발된 학생은 하루 동안 학교에서 정학처분을 받는다.
- 적발된 학생은 추가적인 지원을 받을 수 있다.
- 적발 통지서는 학생의 학부모에게 보내지게 된다. 부모 중 한 명 또는 양쪽 부모는 학교 행정 담당자나 지명된 학생과 협의해야 하며, 취할 조치를 결정할 때 두 번째 위반이라는 사실을 강조한다.

Third Offence (세 번째 징계 조치)

- 해당 과목의 수강 과정에서의 모든 점수를 잃게 된다.
- 적발된 학생은 학교에서 최대 3 일 동안 정학처분을 받는다.
- 적발된 학생은 그 학생의 특정 요구에 맞게 대체 배치 및 / 또는 그에 적합한 학업 코스의 재배정을 받을 수 있다.

각종 컴피션, AP (Advanced Placement)시험 및 기타 외부 시험에서의 징계조치

학교 외부에서의 평가시험, 각종 컴피션, 그리고 AP(Advanced Placement) 테스트를 치르는 동안, 표절이나 부정 행위가 하나 이상 있는 것으로 밝혀진 학생은 그러한 행위가 의도적이든 아니든 다음과 같은 처벌을 받는다.

First Offense (첫 번째 징계 조치)

- 학생은 해당 대회에서 실격 처리된다. 표절 또는 부정 행위가 발생한 날짜로부터 시작하여 12 개월 동안 AP (Advanced Placement)테스트 점수를 획득할 수 없고, 다른 외부 평가시험 또는 컴피션에 응시하지 못하거나 실격 처리된다.
- 적발된 학생의 부모는 부정 행위에 연루되었다는 사실을 우편으로 통보 받는다. 부모 중 한 명 또는 양쪽 부모는 학교 행정 담당자와 상의해야 하며, 지명된 학생과 협의해야 하고, 회의를 통해 조치를 결정하도록 한다.
- National Honor Society에 가입할 수 있는 자격요건에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

Second Offense(두 번째 징계 조치)

- 적발된 대회 또는 시험에서의 자격을 박탈하고 앞으로 있을 학교내/외에서의 모든 대회 및 외부 평가시험등에 응시하지 못하거나 실격 처리된다.
- 학생은 하루 동안 학교에서 정학처분을 받는다.
- 적발된 학생의 부모는 표절이나 부정 행위에 연루되었다는 사실을 우편으로 통보 받는다. 부모 중 한 명 또는 양쪽 부모는 학교 행정 담당자와 상의해야 하며, 지명된 학생과 협의해야 한다. 두 번째 위반이니만큼, 학부모 협조에 더욱 중대함을 염두에 두고 문제를 해결하기 위해 보다 광범위한 방안을 모색해야 한다.

새롭게 적용된 표절과 부정 위반에 대한 정책은 학업 성실성에 대한 우리의 신념을 강화하고 학계의 가치를 유지하도록 고안되었으니, 이 정책을 자녀들과 논의하고 숙지하도록 합시다.

본 내용은 2월6일 교장 선생님께서 부터 온 "Updated BCA Plagiarism Policy" 관련 이메일을 정리한 내용입니다.

3월 정기모임 세미나

3월 17일 금요일 풍림에서, Millburn Academy의 김은숙 강사님을 초빙하여 세미나를 가졌습니다. 학생의 기본적인 학문적 성취도와 성실성을 평가하는 항목인 학교 성적(GPA)의 중요성과 표준시험(SAT/ACT), SAT 과목별 시험, 도전적인 과목선택 (AP Class/IB), 수상경력 등을 통해서 그 학생의 관심 분야에 대한 재능과 열정을 파악하며, 그 밖에도 추천서, 에세이, 인터뷰 등에 관한 전반적인 설명을 해 주었습니다.

또한, 학생의 성향과 리더십을 나타낼 수 있는 과외활동 및 클럽 활동, 사회성을 키우기 위한 봉사활동 등이 필요하므로 학생의 관심 분야와 미래의 전공 관련 분야 쪽으로 중점을 두고 지속해서 활동하는 게 좋다고 합니다.

BCA News

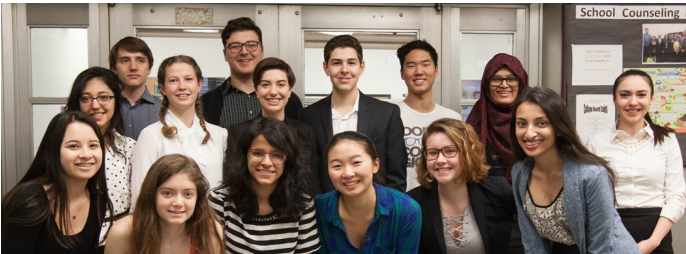
BCA Choir Debuts at Carnegie Hall



BCA Chamber Choir는 2017년 3월 11일 카네기 홀에서 뉴욕 시티 챔버 오케스트라와 함께 모차르트 Requiem을 공연 하며 멋진 데뷔를 하였습니다. BCA의 역사상 Chamber Choir가 카네기 홀 Perelman Stage에서 선보인 것은 이번이 처음입니다.

BCA International Day of Acceptance 1월 26일 BCA에서 매년 개최하는 International day of Acceptance (IDA)가 열렸습니다.

1부에서는 Mr. Victor Lynch, Ms. Katie Fernandez Blake와 Ms. Carly Berwick의 지도하에 16명의 학생들이 준비한 교육 워크숍이 진행되었습니다. 선생님들과 함께 Social Justice and Wellbeing에 관련된 다양한 주제에 대한 총 44개의 워크숍 중 2개를 선택하여 참석하였습니다.



2부에서는, IDA Executive Board가 Ms.Lule Seltzer와 Ms.Nancy Joa의 지도하에 300여명의 학생들이 Martin Luther King 의 비전과 BCA에서 경험할수 있는 다양한 diversity를 대표하는 공연과 예술 작품으로 무대를 장식했습니다.

BCA JSA Recognized by Mid Atlantic Organization

이 달의 JSA 챕터 스포트 라이트에서 소개된 BCA 학생들을 축하합니다. 이 챕터는 현재 프레지던트인 올리비아 블라디카 (Olivia Vladika) 외 약 60명의 BCA 학생들로 구성되어 있으며, 이 지역에서 가장 오랫동안 운영되고 있는 JSA 챕터중 하나입니다.

Dr. Manny Galitskiy Prepares to Retire BCA physics department 에 Dr. Manny Galitskiy의 은퇴 준비를 축하하는 자리를 가졌습니다. Dr. Galitskiy는 24년동안 재직하신 학교 창립 멤버 선생님 중 한 분이십니다. Dr. Galitskiy는 은퇴 후 세계일주를 계획하고 계십니다. 그간의 노고에 감사 드리며, 건강과 행복을 기원합니다.

BCA Quiz Bowl David Song외 7명이 A팀, B팀으로 나뉘어서 New Brunswick High School에서 매년 2월에 열리는 토너먼트에 참가하여 좋은 성과를 거두었습니다. David Song은 전체 토너먼트에서 개인 5위를 기록했습니다. 그 중 A팀은, Memorial Day weekend에 Atlanta, Georgia에서 개최되는 전국 챔피언쉽 토너먼트에 참가하게 됩니다.

The New Jersey Restaurant and Hospitality Association Education Foundation

여러 고등학교들이 참가한 제 11회 Annual ProStart Hospitality Management Competition에서 BCA ACAHA팀은 금메달의 수상과 \$20,000 상당의 장학금을 앞으로 4년간 수령하게 되었습니다. ACAHA팀은 4월말에 뉴저지를 대표해 South Carolina에서 있을 전국 레스토랑 협회의 ProStart Competition에 참가하게 됩니다.



BCA's SkillsUSA Chapter 교육위원회로부터 지난 1월 인정받았습니다. 지난 18년 동안 BCA SkillsUSA 학생들과 고문은 수많은 수상 경력을 가지고 있습니다. 올해는 학교 역사상 처음으로 Louisville, KY에서 Gold Level Award를 수상했습니다.

NJ Science Olympiad Regional 지난 1월에 열렸던 토너먼트에서 BCA 팀들이 최고의 성적을 거두었습니다. 그 중 한 팀은 1위에 오르면서 State Final에 진출하였고, 다른 팀들은 24개의 개별 메달을 획득하였습니다.

State Debate Team Freehold Township Invitational 토너먼트에 참가하여, Yejin Chang (ABF 2018)이 Lincoln Douglas Debate 부문에서 1위를 차지하였습니다.

BCA News



BCA Model UN Team

Baltimore, MD에서 열린 Johns Hopkins Model UN Conference에 참여하여, 좋은 성과를 거두었습니다. 1월, Academy Model UN(AMUN)이 25개의 학교에서 550여명의 학생들이 참가한 가운데 성공적으로 열렸습니다. 예년에 비해 가장 높은 참석률을 보였습니다.

NJ Regional Orchestra, Band and Chorus

BCA의 음악에 재능있는 학생들이 Band 부문에서 16명, Orchestra 부문에서 14명, Chorus 부문에서 15명이 합격하였습니다.



학교 행사

★ Summer Opportunity Fair

2017년 1월19일 7pm 학교 Gymnasium에서 약 60 여 프로그램들이 참여한 Summer Opportunity Fair가 열렸습니다. 프리 칼리지 프로그램으로부터 해외 연수 프로그램, BCA 자체 여름 프로그램, 지역 자원 봉사까지 다양한 기관과 학교들이 참여하였으며, BCA 학생들 뿐만 아니라, 타학교 학생들과 학부모들도 참석했던 유익한 행사였습니다.

더 많은 여름 프로그램들은 다음 웹사이트에서 찾아 볼 수 있습니다. www.SummerProgramFinder.com



회비 및 회계보고

KPPO 연회비는 각 가정당 \$40 입니다. BCA PPO 회비 \$75과는 별도로, KPPO가 참여하는 모든 학교 행사 지원 및 자체 활동비로 쓰여지게 됩니다. 회비는 연중 내내 납부하실 수 있으며 전년도 회비도 이월 납부 가능합니다.

회비납부에 관한 문의사항은 회계에게 하시고, 회비는 아래주소로 보내 주십시오.

Address: Dohyun Chun (BCA KPPO)
465 Undercliff Ave. Edgewater, NJ. 07020
문의: 회계 전도현(201-314-5487)

★ 12-2월 회계보고

수입	
Balance	\$6,867.12
International Festival Fee	\$90.00
Annual Fee	\$160.00
수입 합계	\$7,117.12
지출	
Clothes Cleaning / Gift Basket	\$90.00
Seminar Coffee	\$50.58
Janitor Tip	\$20.00
Seminar Prep. - Costco	\$11.38
Gift Card Reimbursement	\$100.00
지출 합계	\$271.96
잔액	\$6,845.16

★ 2016-2017 추가 회비 납부자 명단

Name	Academy	Year
Daun Lee	ATCS	2020
Sue Lee	ABF	2020
Jonathan Jeon	ABF	2020
Dongmin Kim	AMST	2017
Jennifer Jin	AMST	2017
Yena Woo	AAST	2019
Justin Yang	AMST	2019
Seonuk Kim	AMST	2017
Grace Yeean Chang	ABF	2017

* 12월 신문발행시 누락되신분 포함

학부모 참여 코너 - BCA 엄마가 싸준 최고의 점심 메뉴



Beef with Vegetable

재료: 립아이 또는 갈비살, 새송이, 아스파라거스, 파프리카

조리방법: 고기는 불고기 양념을 한다.
양념에 사과와 양파를 꼭 같이 넣는다.
양념한 고기는 하루동안 냉장고에서 숙성시킨다.
팬을 강불에 놓고 고기 앞,뒤를 익혀 육즙이 빠져 나가지 않게 구운 뒤 중불로 줄여 버섯, 아스파라거스, 파프리카 순서대로 넣어 양념이 배게 익힌다.

Grace Ok's Mom -AVPA/V 2020

한국밥을 싫어하는 아들이 좋아하는 미국밥 "Rice Pilaf"

재료: Rice Pilaf 1 box, 1-³/₄ cups of water, 1 tablespoon butter or olive oil, chicken tenders(입맛에 따라)

조리방법: 박스 뒤에있는 direction을 따라 15분정도 조리한 후 찢어놓은 닭고기를 위에 넣고 다시 10분 정도 후 섞어주면 끝!

최고로 쉬운 rice pilaf with chicken은 한식, 특히 밥을 좋아하지 않는 아들이 매일 먹어도 질리지 않는다고 하는 메뉴입니다. "Rice Pilaf" 는 다양한 맛(flavor)으로 25분만에 아주 쉽게 만들수 있습니다.

Andrew Kim's Mom - ABF 2020



Parmesan Chicken Croissant Sandwich

1. 얇게 저민 닭가슴살에 소금,후추를 뿌린다.
2. 1에 파마잔 치즈를 뿌린다.
3. 2에 달걀옷을 입힌다.
4. 튀김옷 (Colona Bread Crumbs을 권장) 을 묻혀 튀긴다.
5. 반을 가른 Croissant Bread를 살짝 구운 후 마요네즈를 바른다.
6. 5위에 순서대로 Iceberg Lettuce를 깔고 치킨, 피클, 토마토 슬라이스를 올려 완성한다.

Jay Mo's Mom - ATCS 2018

Pasta Aglio e Olio

1. 팬에 올리브오일, 얇게 저민 마늘, 캔참치 약간을 넣고 살짝 갈색으로 변할 때까지 볶아서 기름에 향이 우러나게 한다.
2. 1에 삶은 파스타를 잘 섞은 후, 액젓1스푼, 파마잔 치즈 약간, Crushed Red Pepper Powder를 약간 넣으면 완성 된다.

Evan Lee's Mom - ABF 2018



학부모 참여 코너 - BCA 엄마가 싸준 최고의 점심 메뉴

달짝 그릴 닭가슴살 샐러드와 브로콜리 체다 수프

*달짝 그릴 닭가슴살 샐러드

재료: 2쪽 (chicken Breast Tender), 로메인 레터스, 방울 토마토, 아보카도 슬라이스, 삶은 달걀 슬라이스, 견사과 슬라이스(또는 크루통), 캔디드 월넛 몇조각, 치즈가루

치킨 마레네이트 소스(밥순가락 기준): 화이트와인 1, 디종머스타드 1, 올리브오일 1, 소금 0.2 후추가루 0.2 로즈마리 한 마디(4인치)를 믹스해서 닭고기를 1-2 시간 정도 재운다.

드레싱: 올리브오일(2.5), 진간장(1), 식초(0.5), 레몬즙(0.5), 매실청(1), 후추가루 조금, 다진 양파(1/8개), 다진마늘(0.3)

*브로콜리 체다 수프

재료: 치킨 브로스3컵, 브로콜리(머리부분) 4컵, 채썬 당근 큰거 1개 분량, 화이트 체다 치즈+ 옐로우 체다 치즈 2 1/2컵, 소금, 후추 약간, 월계수 잎 2, 해프 앤 해프 크림 2컵, 밀가루 1/4 컵, 다진양파 작은 거 1개 분량, 언솔티드 버터 6 테이블스푼

조리방법:

1. 중불에 달궈진 냄비에 버터를 녹이고 다진 양파가 투명해질때까지 5분간 볶는다.
2. 밀가루가 노릇해질때까지 저어서 걸쭉하게 한다. (3-4분)
3. Half & Half 크림을 넣고 부드러워지도록 섞어준다.
4. 치킨 브로뜨와 월계수 잎을 넣고 소금 후추 살짝 뿌리고 저어준다.
5. 약불로 줄이고 뚜껑을 연 채 브로콜리와 당근을 넣고 짓는다. (40분)
6. 월계수 잎은 버리고 모두 블랜더에 넣어 갈아 버린다.
7. 다시 냄비에 붓고 치즈를 넣어 녹을때까지 중불에 저어준다.
8. 물을 1/4컵 넣되 너무 걸쭉하면 좀 더 물을 넣어 농도를 원하는대로 맞춘다.
9. 부어 먹을 수 있게 브레드 볼과 (Panera에서 구입 가능) 수프를 따로 싸준다.
10. 다음 날 먹으면 더 맛있다.

Irene Hwang's Mom - ACAHA 2020



치킨 샐러드 with Nuts

재료: 로메인, Baby Arugula, Baby Spinach (or Your Favorite Salad Mix), 사과, 물에 담갔다 뺀 양파, 올리브, 스위트 할라피노, 피클, 계란

조리방법: 간을 한 치킨을 전분가루 묻혀 팬에 굽혀 익힌다.

치킨이 식으면 준비된 야채 위에 올려주고,

다진 땅콩과 아몬드는 눅눅함을 방지하기 위해 사이드로,

드레싱은 올리브 오일 & 비니거

Andrew Song's Mom-AAST 2020



학부모 참여 코너 - BCA 엄마 최고의 건강 아침 메뉴 & 초간단간 메뉴

우리집 표 Power Smoothie

10분만에 일어나 준비하고 스쿨 버스를 놓치지 않기 위해 달려 나가는 아들에게 건강한 아침은 럭셔리요~ 엄마에게는 큰 고민거리일 수 밖에 없었다... Until I tried this Power Smoothie!!!!

스쿨버스로 향하는 차안에서 불과 1-2분만에 꼭 먹고가는 것이 이제 일상이 된 지 오래. 행여나 못 먹고 간 날은 아침에 금방 배가 고프다며 이제는 본인이 더 챙겨 먹고 갑니다. 아침이 고민인 분들 한 번 시도해 보세요!

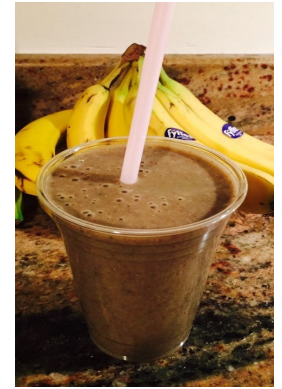
재료 (1인당): 물 3/4컵(또는 우유/코코넛 워터/주스 등등), 바나나 1개, 얼린 딸기 1/4컵, Your own homemade power 밥 숟가락으로 듬뿍 한 숟가락 (Homemade powder = 미숫가루를 기본+ 각종 다양한 재료 첨가 chia seeds, flex seeds, mixed green powder, protein powder, 홍삼 가루 등등 Unlimited Possibilities - 한꺼번에 만들어 통에 담아 놓으세요)

Optional: •견과류 •꿀 •집에 있는 각종 과일, 야채, 비타민... 건강에 좋은 여러 가지 첨가. Use your imagination!

Helpful tips:

- * 우리집 아이들도 처음에는 미숫가루의 맛을 적응 하지 못해 딸기+바나나+애플 주스로 과일 스무디를 만들어 약간의 미숫가루를 첨가하다가, 점점 건강한 재료들의 강도를 높였습니다. 천연 맛 위주로 만들어 주세요.
- * 2. 용량이 큰 믹서기에 온 가족 재료의 양을 넣고 한 번에 온 가족이 먹을 수 있는 스무디를 간편하게 만드세요.
- * 큰 스무디용 빨대를 쓰면 아이들이 더 쉽게 먹어요.
- * 얼린 믹스 베리(딸기, 블루베리, 블랙베리, 라즈베리등등)와 얼린 케일등등 냉동 제품을 사용하면 보관도 쉽고 따로 재료 준비 없이 간편히 만들 수 있어요.

Jeremy Kim Mom, AAST 2019



엄청 간단 베트남 돼지고기 요리 / 베트남 족 찜/ Suon Nuong

재료: 돼지고기 (아무고기나, 닭가슴살, 돼지 목살), 간장, 피쉬소스, 참기름, 후추, 쪽파, 레몬그라스, 설탕, 마늘

조리방법: 돼지고기 양념장 기본 비율 : 설탕: 피쉬소스: 진간장- 3:1:2, (고기가 두꺼운것으로 감안) 다진 레몬그라스 약간(없으면 얹넣어도 됨), 다진마늘, 참기름, 후추 모두 적당히 조금. 두시간 정도 상온에서 재어둔 후 냉장고에 보관. 그릴이나 후라이팬에 구워준다.

Ciyoon Kim Mom, AAST 2019



학부모 참여 코너 - BCA 최고의 점심 메뉴 & 집밥 백선생의 추천 메뉴

간장소스 파스타(퓨전이라 부르고 싶은 내 스타일)

재료:

손질된 닭고기(Thighs)80g
Pasta (Penne), 60g, 양파, 파프리카, 브로커리,
저염간장 (3T), 설탕(2T), 후추, 청주, 마늘, 올리브오일, 코코넛오일, 소금

조리방법:

1. 닭고기를 적당하게 잘라서 저염간장(1T), 설탕(1T), 후추, 청주에 20-30분 정도 재워 줍니다. (양념은 각자 입맛에 맞게 적당히 하세요)
2. 파스타를 삶아 주세요.
3. 올리브 오일에 마늘로 향을 낸 뒤 삶아 놓은 파스타를 볶으면서 코코넛 오일 한 스푼, 저염간장 한스푼, 설탕 한스푼으로 간을 해 줍니다.
4. 야채들을 한 입 크기로 잘라서 올리브 오일과 마늘로 향을 내어 볶아 놓습니다.
5. 같은 방법으로 닭고기를 볶은 다음 이미 볶아 둔 모든 재료를 한꺼번에 넣고 섞어 주면 됩니다.

(테리야기 소스처럼 단백하고 약간 달콤하면서 코코넛 오일 향이 살짝 나는데 만약 코코넛 오일을 싫어하면 그냥 올리브 오일로 쓰면 됩니다)



Hannah Ahn's mom-ATCS 2020

백주부 백종원도 반한 그 맛! <하와이안 무스비>



하와이안 무스비라고 들어 본 적 있으신가요? 하와이안 무스비는 2차 세계대전 때 처음 만들어진 음식인데요, 하와이에 주둔했던 미 해군에게 햄 통조림이 보급품으로 지급되었는데, 너무 많이 공급되면서 민간인들에게까지 흘러갔다고 해요! 그래서 하와이에 일본계 주민들이 많아 평소에 자주 해 먹던 주먹밥에 미국의 햄 통조림을 얹어 김으로 감싸서 일본식 김밥인 하와이안 무스비를 만들어 먹게 되었답니다.

재료 : 김밥용 김, 밥 2인분, 사각 통조림 햄 1캔, 달걀 4개, 쌈무 약간
밥 양념(소금 1/2 작은술, 참기름 1/2 큰술, 통깨 약간)
통조림 햄 양념(간장 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1큰술, 물 1큰술)

만드는 방법

- 1) 고슬고슬하게 지은 밥에 밥 양념을 넣고 섞는다.
- 2) 통조림 햄은 5mm 정도의 두께로 얇게 썰어 끓는 물에 데쳐서 짠맛과 첨가물을 빼준 후 달군 팬에 햄 양념과 함께 조리듯이 끓여준다.
- 3) 계란 지단을 부친 다음 햄과 같은 크기로 잘라주고, 쌈무는 물기를 꼭 짰 뒤 햄과 같은 크기 정도로 잘라 준비, 김밥용 김은 반으로 잘라준다.
- 4) 깨끗이 씻은 사각 통조림 햄 케이스에 비닐 랩을 넣어준 다음, 밥을 꼭꼭 눌러 담아준다.
- 5) 그다음 햄, 쌈무, 계란 지단, 밥 순서로 꼭꼭 눌러가면서 넣어준 후
- 6) 랩을 통째로 꺼낸 다음, 김 위에 밥을 올리고 돌돌 말아주면 완성!



출처: <http://blog.hanwhadays.com/3367> [한화데이즈]

★ KPPO News 3월호 학부모 참여 코너에 글을보내주신 학부모님들께 감사를 드립니다.

★ KPPO News에서는 의견 또는 제안을 언제나 환영합니다.