**Runner Book 3 본문 해석**

**Unit 1 Enjoy Swimming**

Sean and his friends are at the summer camp.

Today, they learn how to enjoy swimming.

But they need to listen how to enjoy swimming safely first.

A lifeguard says, “You may meet sharks or jellyfish.

If you swim alone, no one can help you. Never swim alone.

Today’s weather is good and the sea is calm.

But never go in the sea when the waves are strong.

And don’t swim in the dark”.

Sean and his friends carefully listen to the warnings.

They are now ready to enjoy swimming.

They play ball in the water and have a swimming race, too.

They have a really good time.

수영 즐기기

Sean과 그의 친구들은 여름캠프에 있다.

오늘 그들은 수영을 즐기기 위한 수업을 받는다.

그러나 그들은 먼저 수영을 안전하게 즐기는 방법에 대해 들어야 한다.

안전 요원이 말하기를, “너는 상어나 해파리를 만날 수 있다.

수영을 혼자 한다면 아무도 너를 도울 수 없다. 결코 혼자 수영을 하지 말아라.

오늘 날씨는 좋고 바다는 고요하다. 그러나 파도가 거칠 때는 바다에 들어가지 말아라.

그리고 어두울 때는 수영하지 말아라.” 한다.

Sean과 그의 친구들은 주의 사항을 주의 깊게 듣는다.

그들은 이제 수영을 즐길 준비가 되었다.

그들은 물에서 공놀이를 하고 수영 경기도 한다.

그들은 정말 재미있는 시간을 보낸다.

**Unit 2 A Simple Camping Food**

Camping foods should be easy to prepare.

They also should give you energy, too.

Here is a simple camping food recipe for you.

What you need: hot dog buns, sausages, cheese, mustard sauce, onions, olive oil, some vegetables

1. Chop onions into half-moon shapes.

Spread olive oil on the pan over heat. When it becomes warm, put the onions into the pan and cook.

2. Grill sausages and hot dog buns until they are warmed. Turn them upside down so that they can cook evenly.

3. Spread some mustard sauce on the buns. Set the sausages in the center.

4. Put cheese on top and add some vegetables like lettuce and tomatoes.

**간단한 캠핑 음식**

캠핑 음식은 준비하기 편해야 한다. 그것들은 또한 너에게 에너지를 줄 수 있어야 한다.

여기 너를 위한 간단한 캠핑 음식 요리법이 있다.

네가 필요한 것 : 핫도그 빵, 소시지, 치즈, 겨자 소스, 양파, 올리브 기름, 약간의 야채

1. 양파를 반달 모양으로 잘라라. 불 위에 있는 팬에 올리브 기름을 둘러라. 따뜻해지면 팬에 양파를 넣고 요리해라.

2. 소시지와 핫도그 빵이 따뜻해질 때까지 구워라. 그것들이 골고루 요리가 될 수 있게 거꾸로 뒤집어라.

3. 빵 위에 겨자 소스를 뿌려라. 가운데에 소시지를 넣어라.

4. 위에 치즈를 올리고 상추와 토마토 같은 야채를 약간 추가하라.

**Unit 3 Movie Day**

Our class is going to the movie theater today.

We all are happy to see a fun movie.

We arrive at the movie theater.

There are many people there.

The movie “Frozen” begins and we watch it.

Some of us eat popcorn and drink coke.

Some of us talk about the movie with a loud voice.

Some of us use cell phones.

Some of us move around the theater.

At that time, one person comes to us and says.

“You guys are too noisy and aren’t keeping your manners now.”

We are so surprised and look at each other.

What is wrong with us?

**영화 보는 날**

우리 학급은 오늘 영화관에 간다.

우리 모두는 재미있는 영화를 보게 되어서 행복하다.

우리는 극장에 도착한다.

거기에는 많은 사람들이 있다.

영화 “겨울 왕국”이 시작되고 우리는 그것을 본다.

우리 중 일부는 팝콘을 먹고 콜라를 마신다.

우리 중 일부는 큰 소리로 영화에 대해 이야기 한다.

우리 중 일부는 핸드폰을 사용한다.

우리 중 일부는 극장 안을 돌아다닌다.

그때 한 사람이 우리에게 와서 말한다.

“너희들은 지금 너무 시끄럽고 예절을 지키지 않고 있구나”.

우리는 너무 놀라 서로 쳐다본다.

우리는 무엇이 잘못일까?

**Unit 4 Playground Safety Rules**

You have a fun time in the playground.

But you should be careful not to hurt your friends and yourself.

Here are some safety rules to keep in the playground.

Are the see-saws and swings broken?

Don’t play on them until they are fixed.

Be seated while you swing.

Slow down before you get off the swing.

Don’t ride wet slides or climb up monkey bars.

They are slippery and you may fall.

Slide down the slide with your feet first.

Wait for your turn to go up the slide.

Don’t play in bare feet.

There could be broken glass or sharp things on the ground.

Keep these rules and play!

**놀이터 안전 규칙**

너는 놀이터에서 즐거운 시간을 보낸다.

그러나 너의 친구들과 너를 다치지 않게 하기 위해서 조심해야 한다.

여기 놀이터에서 지켜야 할 몇 가지 안전 규칙들이 있다.

시소와 그네가 망가졌는가?

그것들이 수리될 때까지 그것들 위에서 놀지 말아라.

그네를 타는 동안에는 앉아 있어라.

그네에서 내리기 전에 속도를 늦춰라.

젖은 미끄럼틀은 타지 말고 몽키바에는 올라가지 말아라.

그것들은 미끄럽고 너는 떨어질 수 있다.

발이 먼저 미끄럼틀에서 내려오게 해라.

미끄럼틀에 올라가기 위해서는 순서를 기다려라.

맨발로 놀지 말아라.

깨진 유리나 뾰족한 것들이 놀이터에 있을 수 있다.

이 규칙을 명심하고 놀아라!

**Unit 5 Kevin and I**

Kevin and I, we are best friends.

We have a lot of things in common, but we like different food.

I like to eat candies and chocolate.

I know eating too much sugar makes me fat.

But they are so delicious and I can’t stop eating them.

When I eat them, it feels like they give me energy.

But sometimes I become tired easily.

Kevin likes to eat fruits and vegetables.

He also likes to eat milk, cheese and meat.

Kevin knows that milk is full of calcium.

Calcium makes our bones strong.

He thinks he can be tall if he drinks a lot of milk.

Who do you think is healthier?

**Kevin과 나**

Kevin과 나는 친한 친구이다.

우리는 공통점이 많지만 각기 다른 음식을 좋아한다.

나는 사탕과 초콜릿 먹는 것을 좋아한다.

설탕을 많이 먹으면 뚱뚱해진다는 것을 나는 알고 있다.

하지만 그것들은 너무 맛있어서 먹는 것을 멈출 수가 없다.

내가 그것들을 먹을 때면 그것들이 나에게 에너지를 주는 것 같다.

하지만 가끔은 쉽게 피곤해진다.

Kevin은 과일과 야채 먹는 것을 좋아한다.

그는 우유, 치즈, 그리고 고기 먹는 것도 좋아한다.

Kevin은 우유에 칼슘이 많다는 것을 알고 있다.

칼슘은 우리의 뼈를 튼튼하게 만든다.

그는 우유를 많이 마시면 키가 커질 수 있다고 생각한다.

누가 더 건강하다고 생각하나?

**Unit 6 Food for Your Health**

The food pyramid shows you what food you should eat.

Start with the bottom. You can see the bread and cereal group.

You need 6 to 11 pieces of bread or 3 to 5 bowls of rice a day.

Vegetables and fruits are really good for your body.

You should eat different vegetables and fruits every day.

Cheese and yogurt are in the dairy group. They are important, too.

The meat group includes meat, eggs, and fish.

You don’t need to eat too much fat, oil, and sweets.

Junk food has too much fat and sugar.

The human body contains a lot of water.

Drinking enough water is important.

You’d better drink 6 to 8 cups of water a day.

**건강을 위한 음식**

음식 피라미드는 너에게 어떤 음식을 먹어야 하는지 보여준다.

맨 아래부터 시작해라. 너는 빵과 곡물 그룹을 볼 수 있다.

너는 하루에 6~11 조각의 빵 혹은 3~5공기의 밥이 필요하다.

야채와 과일은 너의 몸에 정말 좋다.

너는 매일 다른 야채와 과일을 먹어야 한다.

치즈와 요구르트는 유제품 그룹에 있다. 그것들도 중요하다.

고기 그룹은 고기, 계란, 생선을 포함한다.

너는 너무 많은 지방, 기름, 그리고 단 것을 먹을 필요는 없다.

불량 식품은 너무 많은 지방과 당분을 가지고 있다.

인간의 몸은 많은 물을 함유하고 있다.

충분한 물을 마시는 것이 중요하다.

너는 하루에 6~8컵의 물을 마시는 것이 좋다.

**Unit 7 Food around the World**

Today, my class talks about many foods around the world.

David talks about dim sum.

Chinese dim sum is a kind of light dish served with Chinese tea.

Various fillings like meat, seafood and vegetables are in dim sum.

Jane talks about Japanese sushi.

It is a bite-sized piece of fish or rolled rice with raw or cooked fish.

We can eat sushi with soy sauce or wasabi sauce.

Thomas talks about kebob.

Kebob is a Turkish food and it is a kind of sandwich.

A bread called pita bread is used.

Meat, vegetables, and special sauce are wrapped in pita bread.

What do you think is delicious?

**세계의 음식**

오늘 우리 반에서는 세계의 많은 음식에 대해 이야기한다.

David는 딤섬에 대해 이야기 한다.

중국의 딤섬은 중국차와 함께 제공되는 일종의 가벼운 음식이다.

고기, 해산물과 야채 같은 다양한 내용물이 딤섬 안에 있다.

Jane은 일본 스시에 대해 이야기 한다.

이것은 한 입으로 먹을 수 있는 생선이나 날 것의 혹은 요리된 생선과 함께 한 말린 밥이다. 우리는 간장 소스 혹은 겨자 소스와 함께 스시를 먹을 수 있다.

Thomas는 케밥에 대해 이야기 한다.

케밥은 터키 음식으로 일종의 샌드위치이다.

피타 빵이이라고 불리는 빵이 사용된다.

고기, 야채, 그리고 특별한 소스가 피타 빵으로 싸진다.

너는 무엇이 맛있다고 생각하니?

**Unit 8 Birthday Food around the World**

A birthday is a happy day.

A cake and candles are on the table.

Other foods are ready for you.

People around the world enjoy various foods on birthdays.

In China, people eat long noodles.

The Chinese believe eating long noodles brings long lives.

Seaweed soup is served in Korea. The soup is good for health.

In Mexico, people eat tacos and play with a piñata, which is filled with candies.

People eat payesh, a type of rice pudding in India on birthdays.

In England, children drink squash, a fruit drink made of syrup.

Children eat fairy bread covered with butter and sprinkles in Australia.

**세계의 생일 음식**

생일은 행복한 날이다.

초가 있는 케이크가 탁자 위에 있다.

다른 음식들이 너를 위해 준비된다.

전 세계의 사람들은 생일에 다양한 음식을 즐긴다.

중국에서는 사람들이 긴 국수를 먹는다.

중국인들은 긴 국수를 먹는 것이 장수를 가져온다고 믿는다.

한국에서는 미역국이 차려진다. 그 국은 건강에 좋다.

멕시코에서는 사람들이 타코를 먹고 사탕으로 가득 채워진 피냐타로 논다.

인도에서 생일에 사람들은 라이스 푸딩의 일종인 파예쉬를 먹는다.

영국에서는 아이들은 시럽으로 만들어진 과일 음료인 스쿼시를 마신다.

호주에서는 아이들은 버터와 스프링클스로 덮힌 페리 브래드를 먹는다.