



4월의 명절 '한식'에 대해 알아보아요!

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아보았다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

4월 1일은 '수산인의 날'

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 '어민의 날'로 제정되었다가 '바다의 날', '어업인의 날'을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다. 멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

4월 25일 '밥의 날'과 학교급식법

밥의 날은 밥을 지키는 마음을 가지고 밥의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요.

'만우절' 우리나라에만 있는 게 아니다!

'April Fool's Day(모두가 어리석은 바보가 되는 날)'을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.

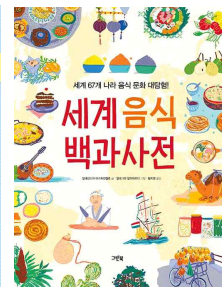
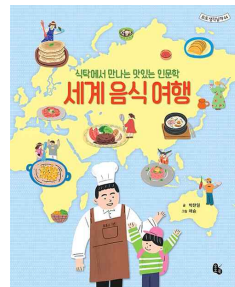


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 '만우절'하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

책으로 세계여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 세르반테스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있습니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 「세계음식여행」 박찬일 지음, 토토북
「세계음식백과사전」 알렉산드라 마스트란젤로 글, 그린북



4월 학교급식 식단 안내



- ◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
- ◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(중)(9.13.) 돼지갈비찜(치즈떡)(2.5.6.10.13.) 콩나물볶음(5.13.) 꽃송이안심너겟*케첩(1.2.5.6.12.15.) 충각김치(중)(9.) 샐러드주스(중)(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.9/50.3/139.2/5.5	혼합잡곡밥(5.) 꽃게된장국(중)(5.6.8.18.) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깻잎김치(중)(5.6.) 치즈달걀비(중)(2.5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 728/40.4/301.6/3.6	비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 계란후라이(1.5.13.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 탕글뽕뽕한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.) 남도떡갈비채소볶음(7.1.5.6.10.) 충각김치(중)(9.) 요거타임(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.3/34.4/370.1/4.8	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16.) 계란말이&케첩(중)(1.5.12.13.) 시금치나물(중) 오리훈제구이(중) 깍두기(중)(9.13.) 요거트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.7/37.2/265/4.5	한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 꼬치아묵국(1.5.6.13.16.18.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 건파래김치반(중)(5.13.) 고구마달걀볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 흑당버터(안)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.6/48.8/297.4/8.3
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(4.5.6.10.13.18.) 양배추진미채무침(중)(5.6.13.17.) 수제치킨커튼렛*과일소스(1.2.5.6.12.15.16.) 콘치즈연양식반달구이(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.3/50.3/283.5/5.7	혼합잡곡밥(5.) 떡만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 파채콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 머위들깨탕(9.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 식혜(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.2/47.3/310/4.3	작은밥 양송이소프(중)(2.5.6.13.16.) 토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 수제돈까스/치폴레소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 수제오이피클(안)(13.) 마늘빵(식빵)(7.1.2.5.6.13.) 마시는 사인머스켓(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 1004.7/41.6/97.4/2.9	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.15.) 부추계란국(중)(1.13.) 고구마샐러드(1.2.5.13.) 어항가자튀김(중)(5.6.12.13.) 깍두기(중)(9.13.) 치킨타코(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 파인애플주스(안)(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/27.2/121.8/3.2	작은밥 해물짬뽕국(1.5.6.8.9.13.17.18.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침(중) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 골드파인애플(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) 엔요 요거트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.7/45.6/290.4/8.1
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 숙주미나리무침(중) 안동찜닭(중)(5.6.13.15.) 고등어고추장구이(7.5.6.7.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 로투스파배기(안)(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.2/42.6/128/6.9	혼합잡곡밥(5.) 육개장(안)(1.13.16.) 삼치데리야카구이(중)(5.6.13.) 더블치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.) 버섯아채잡채(중)(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 카카오제리뽕(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.4/35.2/172.7/4.6	목살필라프(1.2.5.6.8.9.10.12.13.18.) 새우튀김우동국(1.5.6.9.13.) 장아찌(13.) 대구콩나물어묵(안)(1.5.6.13.) 슈크림파이(안)(1.2.5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 감귤주스(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.1/39.1/316/5.9	혼합잡곡밥(5.) 우리콩청국장(5.6.9.13.16.18.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 배추겉절이(중)(13.) 수제오미자메이드(안)(13.) 사과(중) 상추,깻잎/쌈장(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.6/37.1/186.5/4.7	작은밥 돈까스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.) 어묵김치국(7.1.5.6.9.13.) 계란찜(중)(1.9.13.) 오이부추무침(중) 타코야끼(중)(1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/29.1/211.7/4.9
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10.13.) 고구마감자고로케/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) 닭갈비&쌈(안)(5.6.13.15.) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13.18.) 열무김치(중)(9.) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.6/38.7/149.2/4	스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 닭개장(7.13.15.) 어묵떡볶이(1.5.6.13.) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 걱정뿌서(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 속갓나물 * 에너지/단백질/칼슘/철 895.9/31.8/128.3/7.4	혼합잡곡밥(5.) 수육국밥&소면(1.5.6.10.13.16.) 열무된장무침(중)(5.6.18.) 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18.) 소떡소떡(1.2.4.5.6.10.12.13.) 깍두기(중)(9.13.) 뽕로로요거트(중)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819/42.9/247.3/5.8	혼합잡곡밥(5.) 마라탕-옥수수면(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 돌나물*초장(5.6.13.) 유자콤은꺾바로우(1.2.5.6.10.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과주스(안)(13.) 조각피자*갈릭딕핑소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.7/32.2/126.5/8.6	닭죽(주메뉴)7(15.) 치즈데리야카(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 구운버섯샐러드(1.2.5.6.12.13.) 감자튀김&케첩(5.6.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/33.6/93.2/4.1

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락 : 국내산 *꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 *갈치 : 세네갈산, *주꾸미 : 베트남산,
 * 명태 : 러시아산
 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산
 ※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.