







# 가정통신문

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 급식실 323-3180

## 식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

	사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

## 24절기 중 여섯 번째 : '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기랍니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.



또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 떼를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

## 4월 22일 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이

이 됩니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠





## 4월 학교급식 식단 안내



	4/1  Tue	4/2  Wed 수다날	4/3  Thu	4/4  Fri
	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 육개장(16) 오리훈제냉채(13) 양배추진미채무침(중)(5.6.13.17) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.3/43.2/132.0/3.4	카레라이스(2.5.6.12.13.16) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 치킨까스/머스터드소스(1.5.6.13.15.18) 고등어구이(7) 배추김치(중식)(9) 초코칩트위스트(중)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/21.3/123.0/2.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 불낙전골(13.16) 콩나물무침(중)-(5) 치즈달걀비(중)(2.5.6.13.15) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.5/30.0/119.1/2.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭미역국7(5.6.15) 돼지갈비김치찜(중)(5.6.9.10.13) 무생채S(13) 궁중떡볶이(중)(1.5.6.13.16) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.3/47.3/107.7/3.0
4/7  Mon	4/8  Tue	4/9  Wed 수다날	4/10  Thu	4/11  Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 물갈비*당면사리(안)(5.6.10.13) 가자미카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 과일샐러드(1.5) 참나물무침(중) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.6/40.7/132.4/4.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 스팸김치찌개(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 부추겉절이(중)(5.6) 오리불고기(중)(5.6.13) 콘치즈함박스테이크(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.0/34.5/162.6/3.5	가스동7(1.5.6.7.10.13.18) 팽이버섯두부된장찌개(중)(5.6) 비빔만두(중)(1.5.6.10.13.16.18) 타코야끼(중)(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.4/29.2/216.4/11.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 짬뽕순두부찌개(중)(1.5.6.8.9.17.18) 숙나물무침(중) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.0/44.3/148.8/5.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 들깨수제비(5.6) 아몬드 멸치볶음(중)(5.6.13) 두부조림(중)(5.6.10.13) 콩나물불고기7(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.8/44.6/220.1/4.0
4/14  Mon	4/15  Tue	4/16  Wed 수다날	4/17  Thu	4/18  Fri
짜장밥2(2.5.6.10) 해물짬뽕국(안)(6.9.13.17.18) 오이부추무침(중) 배추김치(중식)(9) 탕수육-소스7(1.5.6.10.12.13) 요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.2/26.5/123.7/8.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 감자된장국S(5.6) 청경채무침(중)(5.6.13) 고추잡채*꽃빵(중)(5.6.10.12.13.18) 불맛돼지불고기7(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/42.3/153.9/14.1	작은밥 김치우동(1.2.5.6.9) 순대볶음(방울순대)7(2.5.6.10.13.16) 건파래김치반(중)(13) 통살새우까스*칠리소스(중)(1.5.6.9.12.13) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.1/29.5/326.4/5.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 조랭이떡미역국(5.6.16) 감자조림(중)(5.6.13) 비름나물 돼지고기김치볶음(안)(5.6.9.10.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/28.5/116.3/2.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 빠없는 감자탕(5.10.13) 콩나물무침(중)(5) 고구마달볶음탕(중)(5.6.13.15) 떡강정(2.4.5.6.12.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/44.1/173.2/3.0
4/21  Mon	4/22  Tue	4/23  Wed 수다날	4/24  Thu	4/25  Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 불닭팽이버섯(안)(5.6.13) 오리훈제구이(중)(1.2.5.6) 잡채(안)(5.6.10.13) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.5/30.5/85.4/2.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 매운콩나물국1(5.6) 삼치데리야끼구이(중)(5.6.13) 낙지볶음&소면7(5.6.13) 깍두기(중)(9) 샐러드주스(중)(12.13) 텐더스낙랩(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/38.9/181.0/3.7		참치마요덮밥(중)(1.5.6.13) 어묵국(중)(1.5.6) 양상추샐러드-키위소스7(1.2.5.6.13) 신전떡볶이(5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 깍두기(중)(9) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.1/23.9/120.2/2.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 채식만두완탕(1.5.6.9.10.16.18) 계란찜(중)(1) 참나물무생채(중)(5.6) 치즈불닭7(2.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/50.0/224.1/4.6
4/28  Mon	4/29  Tue	4/30  Wed 수다날		
계란후라이(1) 맑은복어무국(중)(5) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 주꾸미 비빔밥(5.6.13) 크런치스파이스생선까스1(1.5.6) 배추김치(중식)(9) 스위트플럼(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.8/25.4/136.8/3.4	작은밥 유부미소된장국1(5.6) 떡갈비/양파샐러드(중)(5.6.10.13.15) 베이컨토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 수제오이피클(안)(13) 오레오생크림와플(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,008.9/40.7/318.4/22.7	김치볶음밥 7(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양배추샐러드-코울슬로(1.2.5.6.13) 감자튀김&케첩(5.6.12) 스파이시치킨버거7(1.2.5.6.12.15) 뿌링치즈볼(안)(1.2.5.6) 망고주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/24.3/134.5/1.9		

◇ 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.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 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, 조피볼락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

\* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2025. 4. 2.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)