



## 한식[寒食]

: 4월 5일



동지(冬至) 후 105일째 되는 날로, 양력으로는 4월 5일 무렵을 한식이라고 불러요. 일정 기간 불의 사용을 금하며 찬 음식을 먹는 고대 중국의 풍습에서 시작되었다고 해요. 그래서 금연일(禁烟日), 숙식(熟食), 냉절(冷節)이라고도 불러요. 설날, 단오, 추석과 함께 4대 명절의 하나로 산소로 올라가 성묘를 하고, 농가에서는 이날을 기하여 밭에 파종을 하는 날로 여겼답니다.

한식의 날씨를 살펴서 그 해 시절의 좋고 나쁨이나 풍흉을 점치기도 했어요. 곧 한식에 날씨가 좋고 바람이 잔잔하면 시절이 좋거나 풍년이 든다고 하고, 어촌에서는 고기가 많이 잡힌다고 여겼어요. 그러나 폭풍이 불고 큰비가 내리면 그 반대라고 해요. 그뿐만 아니라 한식날 새벽에 천둥이 치면 서리가 일찍 오고 저녁에 천둥치면 늦게 온다는 믿음도 있어요.

[네이버 지식백과]한식[寒食] (한국세시풍속사전)



## 지구의 날 (Earth Day) : 4월 22일

지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연보호자들이 제정한 지구 환경보호의 날이에요. 유엔이 정한 세계환경의 날(6월 5일)과는 달리 순수 민간운동에서 출발했어요. 우리나라에서도 '이 땅을, 이 하늘을, 우리 모두를 살리기 위해'라는 슬로건 아래 '하나뿐인 지구, 하나뿐인 국토, 하나뿐인 생명'을 주제로 '지구의 날' 행사를 진행했어요.

2009년부터 매년 '지구의 날'을 전후한 일주일을 기후변화주간으로 정하여 기후변화의 심각성을 인식하고, 온실가스 감축을 위한 저탄소생활 실천의 필요성을 알리기 위한 소등 행사 등을 전국 각지에서 진행하고 있어요.

[네이버 지식백과] 지구의 날 (시사상식사전, pmg 지식엔진연구소)

## 식품 알레르기



### 식품 알레르기란?

특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응을 말해요. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



### 식품 알레르기 증상



두드러기·홍반·가려움증



복통·구토



의식 저하·전신 과민반응 쇼크



기침·재채기·호흡곤란

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[출처 : 식품안전나라,식품의약품안전처, 구글\*다음 검색]



### 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있어요. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

#### 4월 1일 월요일

혼합잡곡밥1(5)  
순두부찌개4(5.6.10.18)  
양배추진미채무침(중)(5.6.13.17)  
수제치킨커렛\*과일소스(안)(1.2.5.6.12.15.16)  
콘치즈연양식반달구이4(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
배추김치(중식)(9)

1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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



# 4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
혼합잡곡밥1(5) 순두부찌개4(5.6.10.18) 양배추진미채무침(중)(5.6.13.17) 수제치킨커틀렛*과일소스(안)(1.2.5.6.12.15.16) 콘치즈연양식반달구이4(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.7/41.0/202.0/4.4	혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 돼지갈비찜(치즈떡)7(2.5.6.10.13) 꽃송이안심너겟*케첩(안)(1.2.5.6.12.15) 총각김치(중)(9) 요거얌얌(플레인)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/40.2/111.3/3.3	비빔밥/약고추장(중)(5.6.13.16) 계란후라이(1) 김치두부국(중)(5.9) 만두탕수4(1.5.6.9.10.12.13.16.18) 총각김치(중)(9) 스위트자매 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.7/19.3/205.3/3.3	혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 시금치나물(중) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9) 요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/32.5/155.6/4.5	한우콩나물밥/양념장(중)(5.6.13.16) 군만두(1.5.6.10.16.18) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 건파래김자반(중)(13) 고구마닭볶음탕(중)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/40.3/164.6/3.2
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
혼합잡곡밥1(5) 꽃게된장국(중)(5.6.8) 가자미카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 깻잎김치(중)(5.6.13) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/35.2/197.2/2.6	혼합잡곡밥1(5) 전주식콩나물국(중)(1.5.9.17) 갈치감자조림(중)(5.6) 오이고추된장무침7(5.6.13) 순살치킨떡강정7(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) 키위사과주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.3/48.0/136.5/3.5	<h2>제22대 국회의원 선거</h2>	작은밥 토마토미트스파게티1-주메뉴(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 마늘바게트(2.5.6.13) 양송이스트프(중)(2.5.6.13.16) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 마시는 샤인머스켓(안) 수제오이피클(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.8/23.0/101.4/2.5	혼합잡곡밥1(5) 부추계란국(중)(1) 파채콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 깻두기(중)(9) 골드파인애플(중) 치킨스넵랩(1.2.5.6.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/32.3/101.0/2.4
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
삼겹살김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 찐만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 매운콩나물국1(5.6) 참나물무침(중) 치킨까스/머스터드소스(1.5.6.13.15.18) 깻두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.1/31.4/227.4/6.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치두부국(중)(5.9) 파리고추멸치볶음(중)(5.6.13) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) 사과요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/42.5/311.4/3.5	혼합잡곡밥1(5) 시금치된장국1(5.6) 보쌈(중)(5.6.10) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 상추, 깻잎/쌈장(안) 배추겉절이(중)(9.13) 수제오미자에이드(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.8/35.1/217.1/3.9	혼합잡곡밥1(5) 맑은콩나물국(안)(5) 계란찜(중)(1) 불맛돼지불고기7(5.6.10.13) 통새우꼬치(1.5.6.9) 배추김치(중식)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/41.7/206.5/14.2	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 메추리알새송이조림(중)(1.5.6.13) 쫄면야채무침1(5.6.13) 돈육데리야꼬오븐구이1(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.9/43.0/185.5/3.9
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
짜장밥2(2.5.6.10) 유부미소된장국1(5.6) 상추사과치커리겉절이(중)(5.6.13) 잡채(버섯)7(1.5.6.10.13) 흑당몽실탕수육(1.5.6.10) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/31.2/343.3/9.2	혼합잡곡밥1(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 고구마감자고로케/케첩(6.12) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 닭갈비&쌈부(안)(5.6.13.15) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.7/31.2/120.6/2.5	작은밥 로제스파게티(중)(1.2.5.6.9.12.13) 김치콩나물국(중)(5.9) 닭봉구이(5.6.15) 배추김치(중식)(9) 스위트로피클(13) 수제오이피클(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.0/15.4/116.0/2.2	혼합잡곡밥1(5) 마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 들나물*초장1(5.6.13) 유아용품편바로우(중)(1.2.5.6.10) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/20.5/168.0/1.7	혼합잡곡밥1(5) 바지락살미역국S(18) 유채나물(중) 오리불고기(중)(5.6.13) 수제떡갈비7(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깻두기(중)(9) 카카오제리브(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.2/39.7/166.0/10.2
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 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.		
스펀마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 매운콩나물국1(5.6) 숙주나물무침(중) 배추김치(중식)(9) 망고푸딩 갈떡갈떡(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.3/30.5/162.7/3.5	혼합잡곡밥1(5) 비빔국수(1.5.6.9.13) 닭곰탕7(15) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/44.7/245.9/4.3			

◇ 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, 조피블락 : 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), 조피블락, 참돔은 미사용