

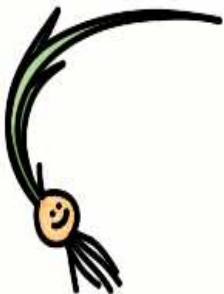
봄 나물 이야기

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요? 선생님은 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로 올라와 인사를 하면 '드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 왔구나!' 하고 반가운 마음이 들어요. 봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데 봄나물들을 먹으면 비타민 C 처럼 몸에서 필요로 하는 영양소를 얻을 수 있어요. 이런 영양소들을 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와줍니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 알아보까요?



이른 봄에 나는 향긋한
냄새가 나는 나물인
냉이!

냉이를 먹으면 봄철에
입맛이 돌아온대요.



톡 쏘는 매운 맛과 향이
있는 **달래**는 된장찌개에
넣어 끓여 먹거나, 양념
간장을 만들어 비빔밥
으로 먹어요.



우리나라 단군이야기에
나오는 **쑥!**

곰이 쑥과 마늘을
먹으며 동굴 속에서
100일을 버텨서
사람이 될 수 있었어요.



봄나물의 제왕이라고도
불리는 **두릅!**

두릅나무에 자라나는
새순을 데치거나 튀겨
먹어요.



마지막 봄나물은 돌?!이
아닌 **돌나물!** 돌이나
산기슭에 붙어서 잘
자란다고 해요.
주로 초고추장에 무치거나
물김치로 만들어 먹어요.

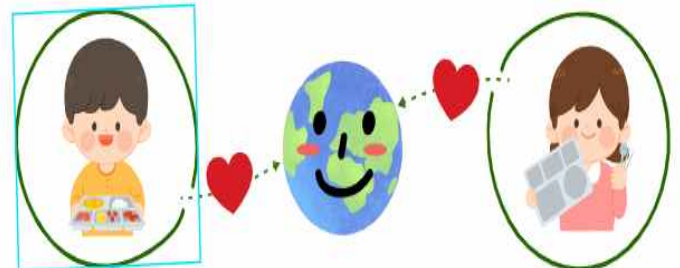
4월 5일 '식목일' 이야기

나무와 숲을 소중히 여기고 사랑하자는 마
음에서 1946년 4월 5일에 제정된 우리나라
국가 기념일인 식목일에는 많은 장소에서
나무를 심는 행사를 해요.

나무는 왜 중요할까요? 동물들의 먹이와
보금자리를 제공하고 뿌리에 물을 저장하
여 홍수와 가뭄을 막아주어요. 그리고 나무
1그루 당 성인 4명이 하루동안 숨을 쉴 수
있는 산소를 공급하고 지구를 가열시키는
온실가스인 이산화탄소를 흡수하여 지구
온난화를 예방해요.

4월 22일 '지구의날' 이야기

매년 4월 22일 지구 환경오염 문제의 심각
성을 알리기 위해 자연보호자들이 제정한
지구환경 보호의 날인 지구의 날이에요.
우리 함께 지구를 구해볼까요?



- 1 딱! 먹을 만큼만 받아요
- 2 부족하면 다 먹고, 더 받아요
- 3 편식하지 않고 골고루 먹어요
- 4 남김없이 맛있게 먹어요



2024.4월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5 (식목일)
친환경기장밥 관자살미역국(5.6.18) 숙주미나리무침 고등어카레구이 (2.5.6.7.10.12.13.16.18) 남도떡갈비*어린이 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 진달래백설기	친환경귀리밥 견새우아욱원장국 (5.6.9) 돌나물&초장(5.6.13) 오리훈제야채무침 (1.2.5.6.13) 옥수수달걀말이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9)	홍게살볶음밥 (1.2.5.6.8.13.18) 순두부맑은탕(5.6.18) 도라지진미채무침 (5.6.13.17) 바삭만두샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2)	친환경쪽미수수밥 김치콩나물국(5.6.9) 열무된장무침(5.6) 갈릭전갱이구이(5) 수제갈비맛야채떡볶 (1.5.6.10.13.15.16) 백김치(9) 오렌지	친환경클로렐라쌀밥 바지락썩편장국(5.6.18) 미역국수굴뱅이무침 (5.6.13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 배추김치(9) 식목일쿠키(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 552.7/23.0/179.0/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 543.3/28.7/367.7/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 380.6/17.0/187.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 365.4/18.7/219.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 544.6/25.5/177.5/4.0
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
친환경기장수수잡곡밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 돈사태간장조림 (5.6.10.13) 고사리볶음(5.6) 새우튀김*레몬마요 (1.5.6.9.13) 열무김치(9)	친환경발아현미밥 유부팽이원장국(5.6) 사과마늘보쌈 (5.6.10.13) 청경채부추겉절이 (5.6.13) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 노릇노릇두부구이(5) 방울토마토(12)		친환경쪽미밥 맑은콩나물국(5) 콩치김치조림(5.6.9.13) 돈육살찜스테이크 (2.5.6.10.12.13) 애호박느타리버섯볶음 (5.9) 통각김치(9)	유니자장면 (2.5.6.10.13.16) 작은쌀밥 하트단무지 참쌀탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 채소교자만두 (1.5.6.10.16.18) 보로로요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 496.2/23.6/193.8/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 414.3/20.7/209.3/3.4	선거의 날	* 에너지/단백질/칼슘/철 508.2/25.0/298.3/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/21.7/145.8/5.9
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
친환경보리밥 오징어무국(5.6.13.17) 순살안동식짬뽕(5.6.13.15.16) 근대된장무침(5.6.13) 두부툰전(1.5.6) 배추김치(9) 골드파인애플	친환경울무밥 얼갈이원장국(5.6) 메추리알장조림 (1.5.6.13) 브로콜리다시마&초장 (5.6.13) 오리간장불고기 (5.6.13) 배추김치(9)	단무지김주먹밥 미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 오이양배추무침(5.6.13) 숯불 직화구이(1.5.6) 배추김치(9) 딸기바나나우유(2)	친환경찰종미밥 주꾸미연포탕(5.6) 새끼막살&양념장 (5.6.13.18) 콩나물무침(5) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 갈릭허니미니브레드 (1.2.5.6)	친환경혼합잡곡밥(5) 등배감자탕(5.6.9.10.13) 꽃마늘김가루무침(5.6) 구워먹는 우리팜(1.2.5.6.10.15.16) 조기순살구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 449.7/24.6/200.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 522.7/28.0/261.8/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/21.5/299.3/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 467.8/24.1/177.1/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/28.6/171.2/2.5
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
친환경찰송참쌀밥 감자옹심이국(5.6.9.17) 시금치무침(5.6) 두부너겟*샐러드 (1.2.5.6.13) 삼치카레구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9)	친환경차조밥 소고기당면국 (5.6.13.16) 감자어묵조림(1.5.6.13) 상추치커리겉절이 (5.6.13) 오징어돼지불고기 (5.6.10.13.17) 배추김치(9)	하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) 달걀실파국(1.5.6.9) 오징어미나리무침(5.6.13.17) 콘크림순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 오이소박이(9) 마이리를 요거트(2)	친환경귀리밥 황태포두채국(5) 썩갠나물(5.6) 돈육숙주불고기 (5.6.10.13.18) 방어엿장소스구이 (5.6.13) 배추김치(9)	친환경현미밥 근대원장국(5.6) 어린이곶감개무침(3.5.6.13) 떡강정(5.6.12.13) 수제소고기육전 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 상큼한 사과(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/25.6/399.8/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 431.7/24.1/169.3/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 555.9/29.2/216.0/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 396.5/28.6/180.4/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 504.1/13.5/189.6/2.3
4/29	4/30	지구를 지켜요~		봄 소풍을 즐겨요~
친환경 오색미밥 바지락살부추국(5.6.9.18) 머위잎둘깨무침(5.6.13) 스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 가지소고기볶음 (5.6.12.13.16.18) 배추김치(9)	친환경찰송참쌀밥 닭곰탕(5.6.15) 꼬시래기야채초무침 (5.6.13) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 돌김자반(5)			
* 에너지/단백질/칼슘/철 404.9/20.2/185.0/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 415.7/20.2/234.1/4.7			
알레르기 정보				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자				
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산	고등어,삼치,갈치:국내산
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산	오징어:국내산
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		배추김치/배추,무,고춧가루:국내산	전복: 국내산
	돼지고기/가공품:국내산		수산물/가공품:국내산(일본산 금지)	낙지,주꾸미:베트남