



4월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 식목일은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 꼭 필요한 산소를 만들어 주고, 다양한 과일과 먹거리를 제공해 주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할도 하지요.

사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일은 과일나무에서 자라납니다. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

 사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민C가 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 비타민C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 '곡우'는 봄의 끝자락에 해당하며, 농사와 관련이 깊습니다. 곡우의 '곡(穀)'은 곡식, '우(雨)'는 비를 나타내는 것으로, 곡우는 '곡식에 좋은 비가 내리는 때'라는 뜻이에요. "곡우 비가 내리면 풍년이 든다."라는 말처럼, 곡우에 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있습니다.

또한, 곡우쯤에 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해서, 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 있어 맛이 좋은 때랍니다.

4월 22일은 '지구의 날'

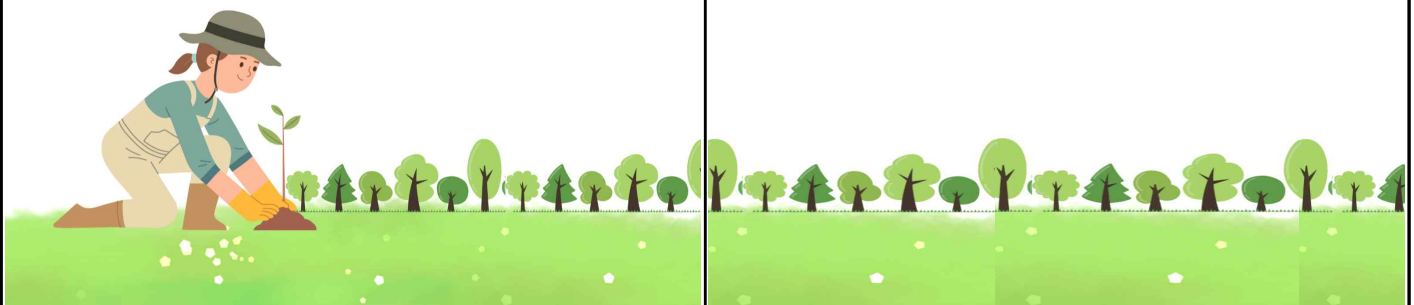
매년 4월 22일은 '지구의 날'로, 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키는 방법을 함께 알아보아요.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 재배 과정에서 환경오염이 적고, 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬푸드(지역농산물)를 먹으면 식품의 이동 거리(푸드 마일리지)가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물과 음식을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 노력하는 것도 좋은 방법이에요. 우리가 먹는 물과 음식을 절약하는 것 같은 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다.



4월 학교급식 식단 안내

	4/1  Tue	4/2  Wed 수다날	4/3  Thu	4/4  Fri
	혼합잡곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 고등어허브솔트간장구이(5.6.7.13) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 숙주미나리무침 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 785.3/37.2/163.5/3.8	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 취나물무침 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 689.9/33.0/158.1/4.2	친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 콩치김치조림(5.6.9.13) 계란말이(1.5) 우영채조림(5.6.13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 515.7/25.4/229.9/6.0	찰흑미밥 얼큰소고기묵국(5.6.13.16) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) 코다리강정(5.6.12) 청경채나물무침 얼무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 652.0/52.3/241.9/3.9
4/7  Mon	4/8  Tue	4/9  Wed 수다날	4/10  Thu	4/11  Fri
찹쌀기장밥 숙된장국(5.6) 오리훈제부추볶음(1.2.5.6) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17) 얼무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 602.7/22.7/174.4/3.3	혼합잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.2.5.6.9.13.16.18) 고추잡채(5.6.10.13.18) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 갑오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 587.1/31.3/77.1/3.4	찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 수제간풍기(1.2.5.6.12.13.15.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 620.5/29.7/158.5/1.9	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 760.7/36.5/147.4/3.1	찰흑미밥 감자옹심이수제비국(5.6.17) 고구마무스치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 파프리카어묵볶음(5.6.13) 오이도라지초무침(13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 723.5/31.3/192.4/2.3
4/14  Mon	4/15  Tue	4/16  Wed 수다날	4/17  Thu	4/18  Fri
목살필라프(2.5.6.10.13.18) 김치콩나물국(5.6.9) 짜장면(5.6.10.13.16) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 708.4/32.2/128.5/2.2	혼합잡곡밥(5) 한우사골우거지국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.12.13.15) 건파래자반(5.13) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 504.5/26.2/118.8/2.1	찰현미밥 물떡넣은어묵탕(1.5.6.9.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 얼무나물무침(5.6) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 561.6/28.2/136.0/2.2	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 고추장오리주물럭&쌈무(5.6.13) 궁중잡채(1.5.6.13.16) 갯잎찜(5.6.13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 623.5/26.4/213.7/5.5	찰흑미밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 얼무김치(9) 호밀블루베리크림치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 660.6/37.0/158.2/3.7
4/21  Mon	4/22  Tue	4/23  Wed 수다날	 4/24  Thu 채식의 날  	4/25  Fri
찹쌀기장밥 들깨미역국(5.6) 느타리버섯돈육불고기(5.6.10.13.18) 건도토리묵남작당면볶음(5.6.13.18) 우렁강된장&양배추쌈(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 571.3/31.3/369.0/4.3	혼합잡곡밥(5) 찜뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 목살한입스테이크(5.6.10.12.13.16) 웨지감자(2.5) 청포묵김가루무침(1.5.6) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 615.8/29.4/154.0/3.6	마르니카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 황태무말갈국(1) 시장식깨통닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치나물고추장무침(5.6) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 530.2/24.7/168.2/2.6	날치알김치볶음밥(9) 유부숙감국(5.6) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 채식군만두(1.5.6.10.15.16.18) 근대나물무침(5.6) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 563.0/19.1/194.6/3.9	찰흑미밥 육개장(1.5.6.13.16) 돼지고기동파육(5.6.10.13.18) 고구마맛탕(5.13) 치커리사과초무침(5.6.13) 얼무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 660.1/27.1/118.5/2.6
4/28  Mon	4/29  Tue	4/30  Wed 수다날	[알레르기 정보] ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	
찹쌀기장밥 아욱된장국(5.6) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 새우살부추전(1.5.6.9.13) 도시락 김 얼무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 506.7/31.1/209.1/3.2	혼합잡곡밥(5) 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 볼어묵곤약조림(1.5.6.13) 갑오징어오이초무침(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) 탕골뽕두하도그(1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 689.9/25.6/192.5/3.3	찰현미밥 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 참나물무침 얼무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 607.0/27.1/188.5/2.7		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!