



하늘(天)을 들여다보듯 나를 살피고 물(川)처럼 유연하게 세상을 걷는 천천 어린이





4월 영양소식지

올바른 식습관으로
건강을 지키는
천천 어린이
식생활관 ☎ 063-353-0526

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, 소화에도 좋은 과일이에요.
	포도 포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영양을 준답니다. 포도 나무도 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 지녔어요.



"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다. 또한 곡우쯤에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키는 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 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

주의하세요! '식품 알레르기'

식품 알레르기 예방법 꼭 기억하세요!



✓CHECK!
자신이 어떤 식품에 민감한지 사전검사하기



✓CHECK!
알레르기 진단 받은 식품은 섭취하지 않도록 주의



✓CHECK!
알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품 구입



✓CHECK!
음식 주문 시 알레르기 유발물질이 들어가는지 확인 후 주문



4월 학교 급식 식단 안내



<p>◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내</p> <p>*쌀: 친환경 유기농쌀(도내산)</p> <p>*콩: 국내산 *두부콩: 국내산</p> <p>*배추김치(배추, 고춧가루): 국내산</p> <p>*돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산</p> <p>*쇠고기: 국내산 한우</p> <p>*축산물가공품: 국내산</p> <p>*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산</p> <p>*갈치: 세네갈산</p> <p>*낙지, 쭈꾸미: 베트남산</p> <p>*명태: 러시아산</p> <p>*수산물 가공품: 국내산 (단, 명태는 러시아산, 오징어는 페루산)</p> <p>*다량어: 원양산</p> <p>*아귀/가공품: 국내산</p>	<p>4/1 Tue</p> <p>친환경통밀밥(6)</p> <p>바지락순두부찌개(1.5.6.18)</p> <p>비름나물무침</p> <p>닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18)</p> <p>떡새우완자&케첩 (1.2.5.6.9.18)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>딸기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/40.3/237.6/7.9</p>	<p>4/2 Wed 수다날</p> <p>친환경발아현미밥</p> <p>버섯크림파스타(1.2.5.6)</p> <p>콩나물김치국(5.9)</p> <p>파인애플샐러드(1.2.5.6)</p> <p>돈육데리소스구이 (5.6.10.13)</p> <p>각두기(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 689.6/40.6/169.6/3.2</p>	<p>4/3 Thu</p> <p>친환경잡곡밥(5)</p> <p>돼지등뼈감자탕(5.6.10)</p> <p>메알곤약장조림(1.5.6.13)</p> <p>세발나물김무침</p> <p>가자미살빵가루구이(2.5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 651.5/42.2/229.1/4.4</p>	<p>4/4 Fri</p> <p>찰보리비빔밥(5.6.13.16)</p> <p>두부버섯된장국(5.6)</p> <p>달걀후라이(1)</p> <p>한우볶음고추장 (5.6.13.16)</p> <p>우리밀 행운목 케익 (1.2.5.6)</p> <p>열무김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/28.4/232.4/5.1</p>
<p>4/7 Mon</p> <p>친환경통밀밥(6)</p> <p>소고기무국(5.6.13.16)</p> <p>닭봉조림 (2.5.6.12.13.15.16)</p> <p>알감자허니버터구이 (2.5.6.13)</p> <p>돌나물오이무침(5.6.13)</p> <p>사각어묵볶음(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/37.9/160.6/3.5</p>	<p>4/8 Tue</p> <p>친환경차수수밥</p> <p>하트떡국(1.2.5.6.16)</p> <p>돼지사태김치찜 (6.9.10.13)</p> <p>건새우마늘종볶음 (5.6.9.13)</p> <p>느타리버섯볶음</p> <p>각두기(9)</p> <p>벗꽃잎 살랑 크림무스 (1.2.5.6.10)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/36.1/266.3/4.5</p>	<p>4/9 Wed 수다날</p> <p>아미노라이스밥</p> <p>아욱된장국(5.6)</p> <p>구슬카프레제샐러드 (2.5.6.12)</p> <p>명엽채볶음(1.5.6.13)</p> <p>수제치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.18)</p> <p>우리쌀피자치즈스틱 (2.5.6.10.12.15)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/56.2/113.2/6.8</p>	<p>4/10 Thu</p> <p>친환경잡곡밥(5)</p> <p>낙지연포탕(5.6)</p> <p>유채나물무침(5.6)</p> <p>새송이파프리카볶음</p> <p>명란떡갈비 (5.6.7.10.13.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 674.4/29.3/227.7/4.0</p>	<p>4/11 Fri</p> <p>친환경흑미밥</p> <p>부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16)</p> <p>연두부&양념장(5.6)</p> <p>숙주미나리무침</p> <p>순살고등어구이(7.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/30.1/190.0/3.1</p>
<p>4/14 Mon 블랙데이</p> <p>미니쌀밥(자율)</p> <p>짜장면(1.5.6.10.13.16)</p> <p>오징어무국(17)</p> <p>단무지무침</p> <p>수제탕수육(1.5.6.10.12.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>요구르트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/41.2/218.7/3.2</p>	<p>4/15 Tue</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>버섯들깨탕(9.13)</p> <p>야채계란찜(1)</p> <p>도토리묵야채무침(5.6)</p> <p>오리주물럭(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 730.8/34.4/227.6/4.9</p>	<p>4/16 Wed 생일밥상</p> <p>친환경발아현미밥</p> <p>소고기미역국(5.6.13.16)</p> <p>마카로니샐러드(1.5.6.13)</p> <p>양송이브로콜리볶음</p> <p>파인애플함박스테이크 (5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>생일엔 우유크림떡 (2.5.10.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 855.4/31.2/173.0/3.8</p>	<p>4/17 Thu</p> <p>친환경잡곡밥(5)</p> <p>실파계란국(1)</p> <p>근대나물된장무침(5.6)</p> <p>소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16)</p> <p>치즈생선까스(1.2.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/36.5/202.1/3.4</p>	<p>4/18 Fri</p> <p>친환경흑미밥</p> <p>한우우거지국(5.6.16)</p> <p>양파곤약채장아찌(5.6.13)</p> <p>사과즙채육볶음 (5.6.10.13)</p> <p>해물부추전(1.6.9.13.18)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 680.4/43.4/218.6/4.6</p>
<p>4/21 Mon</p> <p>친환경통밀밥(6)</p> <p>홍합콩나물국(5.18)</p> <p>돌김자반(5)</p> <p>닭볶음탕(5.6.13.15)</p> <p>애호박버섯볶음(9)</p> <p>토마토달걀볶음(1.12)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/49.1/124.7/7.7</p>	<p>4/22 Tue 지구의 날</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>영양야채죽</p> <p>표고야채만두 (1.5.6.10.16.18)</p> <p>청경채나물무침(5.6.13)</p> <p>오징어볶음(5.6.13.17)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>지구야 사랑해 과채주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 651.1/27.4/138.9/2.2</p>	<p>4/23 Wed 수다날</p> <p>아미노라이스밥</p> <p>육개장(1.5.6.16)</p> <p>로메인발사믹샐러드 (1.2.5.6.12.13)</p> <p>감자채피망볶음</p> <p>허니간장치킨(1.5.6.15)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/28.1/99.3/2.9</p>	<p>4/24 Thu</p> <p>친환경잡곡밥(5)</p> <p>청국장찌개(5.6.13.16)</p> <p>수육(5.6.10.13)</p> <p>쫄면야채무침(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>쌈채소&쌈장(5.6)</p> <p>오렌지</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/49.1/234.2/5.0</p>	<p>4/25 Fri</p> <p>친환경흑미밥</p> <p>동태찌개(5.6.13.18)</p> <p>취나물무침(5.6.13)</p> <p>생오리야채볶음</p> <p>단호박치즈구이(2.5)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>무쌈&허니머스터드 (1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/36.8/265.6/7.1</p>
<p>4/28 Mon</p> <p>친환경통밀밥(6)</p> <p>참치김치찌개(5.6.9.16.18)</p> <p>가지나물무침(5.6)</p> <p>데리야끼닭볶음(5.6.13.15)</p> <p>하트뮤즐리멸치볶음(5.6)</p> <p>각두기(9)</p> <p>찰도그롤&케첩 (2.5.6.10.12.15)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 799.6/49.5/289.6/3.6</p>	<p>4/29 Tue</p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>꽃게탕(5.6.8)</p> <p>브로콜리들깨무침(5.6.13)</p> <p>백진미채볶음 (1.5.6.13.17)</p> <p>파채돈육불고기 (5.6.10.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/45.0/171.9/3.2</p>	<p>4/30 Wed 수다날</p> <p>친환경발아현미밥</p> <p>어묵우동(1.2.5.6.7.9.18)</p> <p>연근흑임자샐러드(1.5)</p> <p>수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>망고파인애플 플리토(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/30.8/171.2/2.5</p>	<div data-bbox="949 1720 1498 2094"> <p>학교급식 알레르기 유발식품 19</p> <p>학교급식에서는 식단에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.</p> </div>	

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.