

우리 절기 이야기 : 청명과 곡우

‘3월... 4월... 5월...’ 여러분은 1년을 어떻게 구분하고 있나요? 옛날부터 우리나라 조상님들은 1년을 태양의 위치에 따라 스물넷(24)으로 나누어 계절을 구분했어요. 이렇게 정해진 절기는 계절과 기후의 변화를 아주 잘 나타내주어서, 농사를 지을 때 큰 도움이 되었답니다.

4월에 있는 우리 절기는 청명과 곡우라고 불러요.

청명은 ‘하늘이 점점 맑아진다’는 뜻을 가진 절기의 이름입니다.

보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기 위해서 밭을 가는데,

그 날 날씨가 좋으면 그 해 농사가 참 잘 된다고 해요.



청명 다음 절기는 ‘봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.’는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가

봄이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 조기는 우리나라에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백질 보충에 좋은 식재료라고 합니다.

출처 : 한국세시풍속사전

봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 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 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아보까요?



이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 **냉이!** 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.



톡 쏘는 매운 맛과 향이 있는 **달래**는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.



우리나라 단군이야기에 나오는 **쑥!** 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.



봄나물의 제왕이라고도 불리는 **두릅!** 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.



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

재미나게 알아보는

식생활관 이용 수칙

여러분의 각자 반에서도 친구들과 함께 생활하기 위해서는 지켜야 할 학급 규칙이 있지요? 우리 식생활관도 모두가 함께 이용하는 공간인 만큼, 우리가 함께 지켜야 할 약속들이 있어요. 다음 장의 활동지 속 퀴즈들을 풀면서 우리 학교 식생활관에서 지켜야 할 예절들을 함께 알아보시다.

4월 학교급식 식단 안내

4/1 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 무지개꽃떡국(1.5.6.16) • 사각어묵볶음(간장)(1.5.6.13) • 불맛돈육구이(5.6.10.12.13.18) • 흑임자죽(소)(13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/40.1/155.1/3.0	4/2 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 들깨도토리수제비(5.6) • 양상추파인애플샐러드(1.2.5.6.12) • 오이달래무침(5.6.13) • 수원왕갈비치킨(5.6.13.15) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 835.6/32.9/219.9/4.5	4/3 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 돈육김치볶음밥/배아권구이(5.6.9.10.13.18) • 팽이버섯된장국(5.6) • 알감자조림(5.6.13) • 미니하트돈가스(1.5.6.10.12) • 배추김치(9) • 피크닉(청포도)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 973.6/29.2/131.3/5.6	4/4 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 북어달걀국(1.5.6) • 시금치무침 • 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) • 자메이카닭봉구이(5.6.13.15) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 850.4/41.8/182.3/3.1	저단소 4/5 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 버터간장달걀밥(1.2.5.6) • 참치김치찌개(5.6.9.16.18) • 메추리알콩고기장조림(1.5.6.13) • 숙주맛살무침 • 배추김치(9) • 화분요거트(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 913.7/37.1/342.6/6.2
4/8 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) • 동파육(5.6.10.13.18) • 청경채무침 • 마파두부(5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 816.4/47.4/135.5/3.4	4/9 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 건새우아욱된장국(5.6.9) • 꼬마만두채소무침(1.5.6.10.13.16.18) • 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 부추양파겉절이(5.6.9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 848.2/34.8/385.2/6.5	4/10 Wed <div style="text-align: center;">  </div>	4/11 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 소고기뭇국(5.6.16) • 오이고추된장무침(5.6) • 돈육고추장볼고기(5.6.10.13) • 오꼬노미야끼달걀말이(1.5.6.12.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 796.5/37.9/96.5/3.5	4/12 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 짜장면(2.5.6.10.13.16) • 실파달걀국(1) • 단무지무침 • 파채판공기(5.6.12.13.15.18) • 중화군만두(5.6.10) • 뽀로로요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 917.0/42.5/178.2/5.0
4/15 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 유부맑은국(1.5.6.13.18) • 양파초절임(13) • 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 970.0/36.4/408.7/4.1	4/16 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 우렁된장찌개(5.6) • 숙주미나리무침 • 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) • 김치전(5.6.9) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/38.4/546.0/4.9	저단소 4/17 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 바지락칼국수(5.6.9.18) • 후리가케밥(소)(1.2.5.6.9.13.16.18) • 배추겉절이(5.6.9.13) • 도토리묵무침(5.6.13) • 또띠아새우튀김롤(1.2.5.6.9.13) • 포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 930.9/22.7/263.5/6.5	4/18 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 한우육개장(5.6.13.16) • 참나물무침 • 김치피자탕수육(2.5.6.9.10.13) • 배추김치(9) • 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 724.7/32.5/286.7/3.5	4/19 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 굴림만두완자국(1.5.6.10.16.18) • 파래실파무침(5.6.13) • 닭갈비(5.6.13.15) • 핫도그/토마토케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 831.2/37.6/164.0/2.4
저단소 4/22 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 순두부달걀국(1.5.6) • 주꾸미채소볶음(5.6.13) • 옥수수콘전(2.5.6) • 배추김치(9) • 마시는샐러드주스(그린사과)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 759.0/25.6/136.2/4.7	4/23 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 육은지감자탕(5.6.9.10) • 연근간장조림(5.6.13) • 양상추과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13) • 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 859.8/30.8/124.9/2.8	4/24 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 참치채소비빔밥(5.6.13.16.18) • 맑은미역국(5.6) • 파리고추감자조림(5.6.13) • 도통동그랑땡(1.2.5.6.10.15) • 배추김치(9) • 딸기잼생크림와플(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 827.0/25.7/333.3/4.7	4/25 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 얼큰샤브샤브국(1.5.6.10.16.18) • 열무된장무침(5.6) • 안동찜닭(5.6.13.15.18) • 꼬지없는 산적(1.5.6.10) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 875.8/46.3/173.2/6.4	4/26 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 열갈이된장국(5.6) • 오이상추무침(5.6.13) • 수제치킨가스(1.2.5.6.15) • 돈가스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) • 카레크림우동(2.5.6.12.13.16.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 934.2/38.1/234.2/3.7
4/29 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 감자수제비(5.6.9) • 시저샐러드(1.2.5.6.10) • 폭잡스테이크(5.6.10.12.13.16) • 마늘쫄면볶음(5.6.10.13) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 848.3/38.0/260.4/3.1	4/30 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 낙지연포탕(5.6) • 미역줄기맛살볶음 • 돈육콩나물물고기(5.6.10.13) • 어묵잡채(1.5.6.13.18) • 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/38.0/167.6/5.0	<div> <div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</div> <div>(http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관)</div> <div> * 살감제시 친환경쌀(국내산) * 콩·국산, 두부·콩·국산 * 배추·김치·배추·국산, 고춧가루·국산 (짜개용·반용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산(한우) * 고등어, 오징어, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈 * 대량어: 원양산 * 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산 * 꽃게: 중국산 * 오징어/가공품: 국산·페루산 * 전복/가공품: 국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 우렁새, 방어, 부세 사용 안함. </div> </div> <div> <div>◇ 알레르기 정보</div> <div> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 </div> </div>		