

## 봄날의 불청객 황사!!

황사는 몽골, 중국 북부의 고비사막에서 발생하여 강한 소용돌이 바람을 타고 고공에서 떠돌다가 한반도 부근으로 하강하며 이동하게 됩니다.



황사 입자는 0.25~0.5mm정도로 세밀하며 이 자체로도 호흡기 질환이나 눈병을 유발하는데, 황사에 의한 이러한 오염물질은 두통이나 탈모, 아토피 등의 피부질환을 유발하기도 합니다.

### ◆ 황사 예방하기!



황사가 발생하면 되도록 외출을 삼가는 것이 가장 좋긴 하지만, 이것은 일상적으로 불가능하므로 외출 시에는 방사 마스크를 착용하고 귀하 후에는 세수와 양치질을 하는 것은 기본입니다. 그리고 황사로부터 호흡기를 보호하고 축적된 공해물질을 배출하는데 좋은 음식을 섭취하는 것도 황사를 대비하는 방법입니다.

### ◆ 황사에 좋은 음식

- **돼지고기** : 체내에 축적된 공해물질과 분진을 배출하는데 효과가 있습니다.
- **도라지** : 호흡기 질환에 효과적입니다.
- **마늘** : 살균작용을 하는 알라신 성분이 풍부하여 항균 작용을 하며, 체내 수분이 쌓이는 것을 막아줍니다.
- **미역** : 미네랄이 풍부하고 식물성 단백질과 지방, 그리고 비타민을 함유하여 다이옥신, 카드뮴, 납의 배출을 도와줍니다.
- **현미** : 섬유질이 풍부하여 장내 독성물질을 배출해 줍니다.
- **녹차** : 풍부한 카테킨 성분은 중금속과 흡착하여 오염물질을 억제하고 배출하는데 도움이 됩니다.



## 위대한 밥상 Part 7. 향긋한 봄나물

### ◆ 냉이



- 가장 많이 먹는 봄나물의 하나. 단백질 함량이 많고 비타민 A, C, 칼슘, 철분이 풍부하다.
- 섭취방법 : 국, 찌개, 나물 등

### ◆ 달래



- 특 쏘는 맛이 특징이며, 비타민C를 비롯한 영양소가 골고루 들어 있고, 칼슘이 특히 많이 함유되어 있음
- 섭취방법 : 찌개, 무침(생), 간장양념 등

### ◆ 돌나물



- 아삭한 식감이 있어 생채가 제격이며, 비타민C와 인산, 칼슘 등 무기질이 풍부하다.
- 섭취방법 : 초무침, 물김치, 샐러드 등

### ◆ 두릅



- 맛과 향이 좋으며, 단백질이 많고 지방, 당질, 섬유질, 무기질, 인, 칼슘, 철분과 비타민C 등이 풍부하다.
- 섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 튀김, 두릅적(꼬치) 등

### ◆ 원추리



- 이른 봄 올라오는 어린싹을 나물로 무쳐 먹으며, 비타민이 풍부함
- 섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 나물, 된장국 등

### ◆ 참나물



- 특유의 향을 가지는 대표적 봄나물로 베타카로틴과 섬유질이 많이 함유되어 있다.
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채)

### ◆ 취나물



- 쌉싸름한 맛과 은은하게 풍기는 상큼한 향이 특징이며, 베타카로틴, 비타민C, 칼륨 등이 많이 함유되어 있음.
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채), 김치, 장아찌 등

					4월 1일 (금)	4월 2일 (토)
조식					친환경흑미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 갈비맛치킨스테이크 1.2.5.12.15. 불어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. 요플레(복숭아) 2.	친환경현미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 코코넛하트연어치즈가 스 1.2.5.6.13. 고추송송고기말이 1.6.10.15.16. 참나물무침 참치김치볶음 5.9.16.18.
					에너지/단백질/칼슘/철 860.2/45.7/273.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 775.6/30/207.2/3.9
중식					유부우동 1.5.6.9.13. 김밥볶음밥(미니) 1.2.5.6.10.15.16. 뽕이요든까스 1.2.5.6.10.12.13.1 8. 상추무침 반달단무지 배추김치 9. 뽕이요 2.5.	
					에너지/단백질/칼슘/철 870.6/32.5/239.9/4.9	
석식					낙지덮밥 1. 맑은미역국 베이컨감자채볶음 10. 야채계란찜 1. 배추김치 9.	
					에너지/단백질/칼슘/철 791.2/40.3/229.2/5.3	
	4월 4일 (월)	4월 5일 (화)	4월 6일 (수)	4월 7일 (목)	4월 8일 (금)	4월 9일 (토)
조식	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 양념치킨볼 1.5.6.12.13.15. 두부양념조림 5. 시금치무침 배추김치 9.	야채죽 꼬꼬미니버거 1.2.5.6.12.15. 호두파운드 1.2.5.6.14. 쉬림프바이츠 1.2.5.6.9.12.13. 배추김치 9. 오렌지주스 13.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 돈육간장불고기 10. 야채계란말이 1. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	네모유부초밥 1.2.5.6.9.13.16.18 . 탱글뽕득핫도그 1.2.4.5.6.10.15.18 . 코코블시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9. 딸기	한우불고기덮밥 16. 얼갈이된장국 계란후라이 1. 도통통그랑명 1.2.5.6.10.15.16. 열무나물무침 배추김치 9.	스팸밥버거 1.2.5.6.9.10.13.15. 16. 어묵무국 1.5.6. 진미채고추장조림 17. 청경채무침 깍두기 9. 요플레(딸기) 2.
	에너지/단백질/칼슘/철 798.3/42.8/211.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 742/25.2/261.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 876.5/46.9/307.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 752.4/23/357.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 740.6/33.4/271.1/5	에너지/단백질/칼슘/철 865.6/45.4/264.4/4.2
중식	추억의도시락 1.2.5.6.9.10.15.16 . 숙된장국 돈육파채불고기 10. 멸치볶음 깻잎순나물볶음 깍두기 9. 요구르트 2.	친환경검은콩밥 5. 얼갈이등뼈탕 10. 생선가스&타르타르 1.5.6.13. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 파김치 요거타임베리베리 2.	친환경흑미밥 맑은미역국 치즈떡닭갈비 1.2.5.6.15. 줄면 5.6. 어린새송이버섯볶음 배추김치 9. 칠링도넛 1.2.5.6.	친환경기장밥 종합어묵국 1.5.6. 돈짜(돈가스피자) 1.2.5.6.10.12.13.1 5.16. 온두부&볶음김치 5.9. 취나물무침 리이브사과음료 13.	친환경현미밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 청포묵김가루무침 열무김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 841.8/44.7/324.7/7.1	에너지/단백질/칼슘/철 828.3/34.4/261.2/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 860.4/44.9/251.7/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 881.7/43.3/370.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 829/46.1/283.9/3.7	
석식	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.15.18. 연근조림 배추김치 9.	친환경수수밥 참치김치찌개 5.9. 닭볶음탕 5.6.15. 임연수어구이 진미채고추장조림 17. 총각김치 9.	계란볶음밥 1. 직화짬뽕 5.6.9.10.13.17.18. 철리관쇼새우 1.5.6.9.12.13. 가지무침 배추김치 9. 반달단무지	친환경수수밥 도토리묵냉국 5.6.16. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 양배추겨자샐러드 13. 배추김치 9.	닭고기하이라이스 1.2.5.6.12.15.16. 미니우동 1.2.5.6.9.13. 김말이튀김 1.5.6.10.16. 시금치된장무침 배추김치 9. 담미유홍삼사과	
	에너지/단백질/칼슘/철 840.7/39.3/235.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 766.9/43.7/235.2/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 820.1/41.2/240/13.3	에너지/단백질/칼슘/철 870.2/43.9/287.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 805/26/291/12.1	

	4월 11일 (월)	4월 12일 (화)	4월 13일 (수)	4월 14일 (목)	4월 15일 (금)	4월 16일 (토)
조식	친환경현미밥 맑은미역국 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 크림치즈고로케 1.2.5.6.12.13.18. 오이무침 배추김치 9. 유기농미니도시락김	김치지즈주먹밥 1.2.5.6.10. 치즈치킨브리토 1.2.5.6. 허니오즈시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9. 사과	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 직화그릴함박 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 어묵볶음 1.5.6. 애호박볶음 배추김치 9.	잉글리쉬머핀버거 1.2.5.6.10. 모짜렐라치즈스틱 1.2.5.6. 진달래설기 콘후레이크시리얼&우유 2.5.6. 오렌지	친환경보리밥 조행이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 남도식직화떡갈비 5.6.10.15.16.18. 고등어무조림 7. 뱅어포구이 배추김치 9.	친환경현미밥 얼큰소고기무국 5.16. 미니돈가스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 케이준치킨샐러드 1.5.6.12.15.18. 미역줄기볶음 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 767.6/23.5/264.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 721.5/16.7/282.1/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 835.3/41.3/297.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 744.9/29.2/504/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 824.9/39.3/164.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 872/40.3/214.1/4.7
중식	친환경수수밥 닭곰탕 15. 고메치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 알감자버터구이 2. 참나물무침 배추김치 9.	친환경검은콩밥 5. 맑은콩나물국 5. 닭볶음탕 5.6.15. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 굴소스가지볶음 5.6.13.18. 배추김치 9. 탐미유비타민주스 13.	인살라타파스타 1.5.6. 두부텐더도그 1.2.5.6.13.18. 크림스프 2.5.6.13.16. 토마토치즈군만두 1.2.5.6.10.12.16.18. . 오이피클 파인애플 한끼오브요거트(사과) 2.	자장밥 5.6.10.13.16. 두부유부장국 5.6.9.13. 살사코코넛등심탕수 1.2.5.6.10.12.13. 숙주나물무침 배추김치 9. 허쉬초코우유 2.	친환경차조밥 들깨감자주제비국 5.6. 오리훈제&쌈무, 머스타 1.2.5.6. 비빔국수 5.6.9. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 깍두기 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 760.4/32.8/261.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 879.7/46.5/275.2/5	에너지/단백질/칼슘/철 717.9/22.2/267.6/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 879.6/35.5/323.2/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 765.1/29.2/214/4.1	
석식	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 돈육김치찜 9.10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 양배추샐러드&흑임자D 1.5. 총각김치 9.	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 통살새우꼬치 1.5.6.9.13. 야채계란찜 1. 오이고추된장무침 깍두기 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 감자옹심이국 17. 콘소메이징치킨 1.2.5.6.15. 분오자떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 김가루실파무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 매콤닭고기오븐구이 5.6.13.15.18. 짜먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 깍두기 9.	친환경귀리밥 맑은콩나물국 5. 스틱피쉬커튼렛 1.5.6.12.13. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 고구마맛탕 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 797.6/45.8/261.4/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 804.9/41.8/204.4/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 873.2/39.3/267.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 827.1/45.7/238.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 806.2/24.4/272.3/6.9	
	4월 18일 (월)	4월 19일 (화)	4월 20일 (수)	4월 21일 (목)	4월 22일 (금)	4월 23일 (토)
조식	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 콩나물제육볶음 5.10. 치즈계란찜 1.2. 감자조림 배추김치 9.	버섯야채죽 미니폴도프크버거 1.2.5.6.10.12. 맛감자튀김 5.6. 후식리샐러드 1.5.6. 배추김치 9. 마시는 샤인머스켓	친환경흑미밥 맑은감자국 5. 남도떡갈비 1.2.5.6.10.15.16.18. . 청경채나물무침 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.	새우살야채죽 1.9.13. 육쪽마늘빵 2.5.6. 크랜베리그레놀라&우유 2.5.6. 배추김치 9. 황도 11. 우리밀버터쿠키 1.2.5.6.	친환경보리밥 부추바지락국 5.18. 닭살데리야까볶음 5.6.13.15. 광어까스 1.5.6.13. 얼갈이나물무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 얼갈이된장국 5.6. 갈비산적 1.5.6.10.16. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 상추무침 배추김치 9. 유기농미니도시락김
	에너지/단백질/칼슘/철 862.8/45.8/196.2/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 808.4/29.1/242.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 833.2/40.8/244.6/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 807.3/23.9/266.6/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 806.2/40/248.8/7.6	
중식	베이컨새우볶음밥 5.6.9.10.13.18. 포테이토크림스프&크루통 2.5.6.16.18. 수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13.18. 오이피클 세발나물들깨샐러드 배추김치 9.	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 6. 미역줄기볶음 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 허니버터치킨 2.6.13.15. 짜먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 무유자초절임 13. 배추김치 9.	친환경기장밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 바삭불고기&부추무침 1.2.5.6.10.15.16.18. 8. 짜리고추어묵볶음 1.5.6. 취나물무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 닭개장 15. 돈육간장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 미나리무침 5.6. 배추김치 9. 아메리칸와플 1.2.5.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 806.1/40.1/248.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 800.6/39.4/244.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 833.8/40.8/244.7/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 819.1/40.3/251.1/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 799.8/39/247.7/4.5	
석식	친환경현미밥 꽃게탕 5.8. 닭살바베큐구이 6.12.13.15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 연근조림 배추김치 9.	닭짬뽕&미니밥 5.6.9.13.15.17.18. 대구살커튼렛 1.2.5.6.8.9.13.17.18. 반달단무지 모짜렐라핫도그 1.2.5.6.10.12.16. 배추김치 9.	친환경차조밥 근대된장국 5.6. 고구마스트링물까스 1.5.6.10.12.13.18. 실곤약야채무침 5.13. 느타리버섯들깨국 배추김치 9.	파인애플볶음밥 5.6.10.13.18. 종합어묵국 1.5.6. 누들떡볶이 1.2.5.6.10.15.16. 철판군만두 1.2.5.6.10.16.18. 얼무나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 청양크림함박스테이크 1.2.5.6.10. 삼치구이 5.6.13. 오이무침 배추김치	
	에너지/단백질/칼슘/철 802/38.6/231.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 816.1/32.7/221.1/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 800.9/26/262/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 802.7/34.8/248.7/9.4	에너지/단백질/칼슘/철 840.6/38.7/246.1/3.9	

	4월 25일 (월)	4월 26일 (화)	4월 27일 (수)	4월 28일 (목)	4월 29일 (금)	4월 30일 (토)
조식	친환경수수밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 어니언떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 애호박부추전 6. 시금치무침 배추김치 9.	야채계란죽 1. 허니버터브레드 2.5.6. 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 배추김치 9. 바나나 13. 팬큐브레인너츠 2.5.6.	친환경흑미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 매콤닭갈비 15. 고추송송고기말이 1.6.10.15.16. 근대나물무침 배추김치 9.	소라살죽 햄치즈프렌치토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. · ček스초코시리얼&우유 2.5.6. 레드베리에너지바 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 얼큰소고기무국 5.16. 꽃송이안심너겟 1.2.5.6.12.15. 고추해물완자 1.2.5.6.8.9.10.15.1 6.17.18. 멸치견과류볶음 9. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 806.9/36.7/241/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 794.3/22/261/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 818.2/40.1/251.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 808.4/31.7/276.2/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 818/39.8/234.2/3.1	
중식	가르보불닭덮밥 2.5.6.12.13.15. 두부유부장국 5.6.7.18. 쫄면이북만두 1.5.6.10.16.18. 아욱된장무침 배추김치 9. 오라매(피치) 11.13.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 안심꼬꼬가스 1.2.5.6.15. 부추잡채 1.5.6.10. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	볶음밥&짜장소스 1.2.5.6.10.13.15.16. · 실파계란국 1. 꿔바로우 1.5.6.10.13. 취나물무침 반달단무지 배추김치 9. 말기	친환경검은콩밥 소고기배추된장국 16. 돈육고추장불고기 10. 시금치프리타타 1.2.5.6.10.12.15.16. · 가지나물무침 배추김치 9. 탐미유사과워터젤리	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 묵은지닭볶음탕 9.15. 불어묵볶음 1.5.6. 참나물무침 각두기 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 799/35.9/248.7/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 803.8/37.5/239.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 804.3/33.5/253/10.4	에너지/단백질/칼슘/철 802.1/39.3/248/4	에너지/단백질/칼슘/철 809.9/39.8/235.1/6.7	
석식	친환경현미밥 소고기미역국 16. 돈육주꾸미볶음 10. 야채계란찜 1. 샐러드파스타 1.5.12. 배추김치 9.	친환경기장밥 감자수제비국 5.6. 훈제연어스테이크 5.6.12.13.16. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9. 블루베리요거트 1.2.5.6.	친환경보리밥 바지락무국 5.18. 후라이드치킨 6.15. 온두부&양념장 5. 굴뱅이야채무침 5.17. 배추김치 9.	스팸참치마요밥버거 1.2.5.6.9.10.13.15. 16. 팬이버섯두부장국 5.6.9.13. 칠리만두 1.5.6.10.12.13.16.1 8. 숙주나물무침 배추김치 9. 썬업오렌지주스		
	에너지/단백질/칼슘/철 810.2/40.8/251.6/5	에너지/단백질/칼슘/철 809.2/35.5/220.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 799.3/39.5/250.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 808.8/33.4/264/9.3		

#### ◆ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

#### ◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날  
매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 03. 31.

덕 암 고 등 학 교 장