



<개교 1929. 7. 8.>

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교
공음초등학교 영양소식
＜nutritive news 2022년 4월호＞



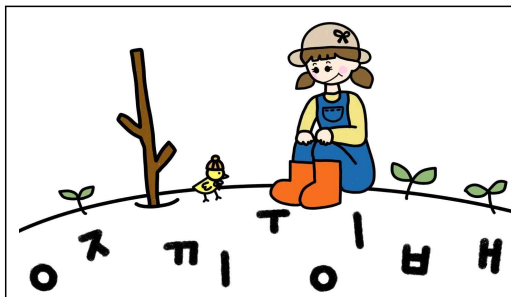
<학교홈페이지 바로가기>

4월의 절기

▶ **청명(淸明)**: 우리나라 24절기 중 5번째의 절기로 하
늘이 차츰 맑아진다는 뜻입니다.

우리 조상들은 청명에 논밭의 흙을 고르게 하는 작업을 하였는데 바로 논농사의 준비작업이라고 할 수 있어요. 그래서 청명이나 한식(또 다른 절기)에 날씨가 좋으면 그해 농사가 잘되고 좋지 않으면 농사가 잘되지 않는다는 점을 치기도 했대요.

청명과 관련된 속담으로는 ‘청명에는 0000를 꺾어도 **싹이난다**’라는 말이 있어요. 생명력이 다한 나무를 꺾어도 다시 살아난다는 뜻으로 무엇이든 심어도 잘 자라는 시기라는 의미를 지니고 있어요. 아래의 0000에 들어갈 단어는 무엇일까요? 자음을 찾아 단어를 만들어보세요!



힌트: 옛날 아궁이에 불을 땔 때 연료가 잘 탈 수 있도록
아궁이를 쑤시는 기다란 막대기를 뜻하는 단어

▶ **곡우(穀雨):** 모든 곡물들이 잠을 깬다고 하는 여섯 번째 절기인 곡우는 봄비가 내려 곡식을 기름지게 하는 의미가 있어서 이 시기에는 주로 법씨를 담그는 일을 많이 했대요.

출처: 〈한국대민속대백과사전〉

우주 음식, 어디까지 발전했을까요?

4월 21일 ‘과학의 날’을 맞이하여 21세기 우주식품들에 대해 알아보까요?

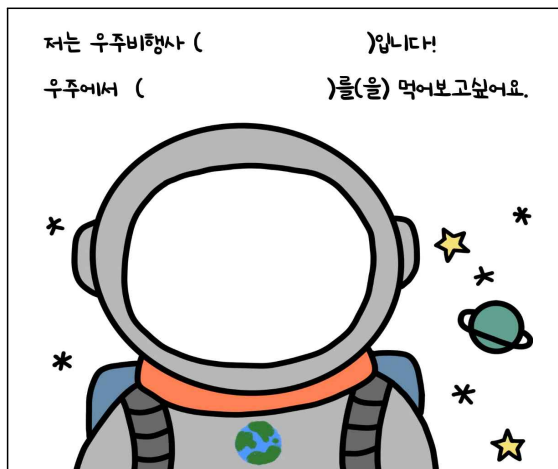
우주에서는 지구에서의 환경, 생활과는 많이 달라요. 따라서 우주비행사들이 열심히 일을 하면서 건강도 지켜야 하기 때문에 많은 나라에서는 우주 음식 개발에 노력하고 있어요.

최초의 우주 음식은 1962년 2월, 미국의 우주비행사가 먹었던 알루미늄 팩에 든 사과주스라고 합니다.

그런데 여러분, 학교에서 먹는 급식만큼이나 우주에서 먹는 음식도 안전해야겠죠? 이후 과학기술은 점점 더 발전해 식품 속에 들어있을 수 있는 나쁜 세균을 줄이고 포장에도 더 신경 썼어요.

지금은 빵, 초콜릿, 스프, 샌드위치, 커피 등은 물론이고 통조림 음식이나 우리나라 음식인 비빔밥, 김치, 라면, 미역국, 수정과, 불고기 등도 우주에서 먹을 수 있다고 해요.

여러분은 우주에 간다면 어떤 음식을 먹고 싶나요? 아래의 우주비행사 우주복에 나의 얼굴을 그려보고 활동을 완성해보세요.



출처: 〈교육부 공식 블로그, 식품의약품안전처 공식 블로그〉

급식 골고루 먹고 지구도 지키기 ♥

나무와 숲을 소중히 여기고 사랑하자는 마음에서 1946년 4월 5일 제정된 우리나라 법정 기념일인 식목일에는 많은 곳에서 나무를 심는 행사를 해요.

많은 양의 이산화탄소는 공기를 안 좋게 하고 지구온난화를 일으키는데 30년을 산 소나무 한 그루는 이산화탄소 6.6kg를 흡수한다는 사실!

이처럼 나무와 숲이 지구에 소중한 만큼 여러분들이
먹는 급식과 이산화탄소도 관계가 높아요!

학교급식에서 발생하는 많은 음식물쓰레기는 처리하는 과정에서 많은 양의 이산화탄소를 만들어 지구를 아프게 해요.

예쁜 꽃과 식물들이 자라는 봄을 오래오래 느낄 수 있도록 4월엔 학교급식을 통해 지구 지키기에 동참해보면 어떨까요?

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 공음소 **식단 계획표** (2022년 4월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 외국산	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찰쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
식생활관에서는 학생들과 교직원 안전을 위해 모든 종사원들이 마스크 착용 을 하며, 식생활관 식기류 매일 소독, 수시 환기 등 합니다. 또한 지정좌석제, 한 방향 통행, 칸막이 설치 를 하여 급식을 제공합니다. 항상 안전하고 맛있는 급식을 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.				
				4/1 현미밥 소고기미역국(5.6.16.) 비름나물무침(5.6.) 청포묵김무침(13.) 닭봉 굴소스 오븐구이(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 열량: 546.9kcal / 단백질: 26.2g
4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
잡곡밥(5.) 우렁된장찌개(5.6.13.) 고구마당근조림(5.6.13.) 동그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 꽃동구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 열량: 734.6kcal / 단백질: 32.1g	흑미밥 맑은버섯국(5.6.17.) 소라굴뱅이야채무침(5.6.13.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 나무사랑케이크(1.2.5.6.) 열량: 640kcal / 단백질: 29.8g	햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 실파게란국(1.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 머위들깨나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플 열량: 661.8kcal / 단백질: 29.1g	기장밥 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18.) 깻잎찜(5.6.13.) 느타리버섯파리고추볶음(5.6.13.) 깻잎김치(9.) 열량: 682.1kcal / 단백질: 29.9g	귀리밥 소고기숙주국(5.6.16.) 진미채조림(5.6.13.17.) 양송이브로콜리볶음(5.6.13.18.) 햄버그스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 열량: 677.4kcal / 단백질: 34.8g
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
잡곡밥(5.) 북어채콩나물국(5.18.) 미트볼비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 어묵감자조림(1.5.6.13.) 미역줄기볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 열량: 713.6kcal / 단백질: 25.7g	차수수잡곡밥 콩나물국(5.) 건파래실파무침(5.6.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 깻두기(9.13.) 감자범벅(1.5.13.) 열량: 602.3kcal / 단백질: 25.5g	날치알김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.) 세발나물무침(5.6.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 사과맛곤약젤리 단무지 열량: 772.2kcal / 단백질: 27.5g	흑미밥 해물수제비(5.6.13.17.18.)) 숙주맛살무침(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) 고기만두(1.5.6.10.16.18.) 열량: 616.5kcal / 단백질: 22.4g	녹두밥 순두부찌개(1.5.6.9.18.) 오삼불고기(5.6.10.17.) 애호박전(1.5.6.) 총각김치(9.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.13.) 열량: 654.9kcal / 단백질: 33.2g
4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
기장밥 두부바지락국(1.5.9.13.18.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 새송이애호박볶음(5.) 배추김치(9.13.) 단호박옥수수전(1.5.6.13.) 열량: 621.6kcal / 단백질: 31.9g	잡곡밥(5.) 닭곰탕(5.6.15.) 취나물된장무침(5.6.) 상추겉절이(5.6.13.) 주꾸미돼지고기볶음(5.6.10.) 깻두기(9.13.) 열량: 591.9kcal / 단백질: 35.9g	소고기볶음밥(1.4.5.6.9.13.16.18.) 우동(1.5.6.8.) 양배추콘샬레(1.5.6.8.13.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.)) 닭다리튀김(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 열량: 735.4kcal / 단백질: 30.6g	현미밥 애호박고추장찌개(5.6.) 고등어김치조림(5.6.7.9.) 상추치커리무침(5.6.13.) 버섯치즈계란말이(1.2.5.) 총각김치(9.) 열량: 703.7kcal / 단백질: 34.5g	귀리밥 시금치된장국(5.6.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지주스(5.13.) 열량: 638.2kcal / 단백질: 27.5g
4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
기장밥 소고기우거지국(5.6.16.) 두부조림(5.6.13.) 고사리도라지무침(5.6.13.)) 오징어볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 열량: 609.4kcal / 단백질: 28.7g	녹두밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 꼬막야채무침(5.6.13.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 김구이 배추김치(9.13.) 열량: 676.8kcal / 단백질: 35.2g	영양밥&양념장(5.6.) 청국장찌개(5.6.9.) 오이사과무침(13.) 너비아니구이(4.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.) 열량: 690.4kcal / 단백질: 34.3g	잡곡밥(5.) 애호박감자된장국(5.6.) 오리엔탈참나물오이(5.6.) 두부참치김치볶음(5.9.13.)) 오징어튀김(1.5.6.12.17.) 총각김치(9.) 열량: 685.9kcal / 단백질: 25.2g	현미밥 불낙전골(16.) 알감자조림(5.6.13.) 목살구이&쌈장(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 그린키위 상추쌈 열량: 710.2kcal / 단백질: 29.3g