



4월의 명절 '한식'에 대해 알아보아요!

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아뵙었다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

4월 1일은 '수산인의 날'

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 '어민의 날'로 제정되었다가 '바다의 날', '어업인의 날'을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

4월 25일 '법의 날'과 학교급식법

법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요.

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부

'만우절' 우리나라에만 있는 게 아니다!

'April Fool's Day'(모두가 어리석은 바보가 되는 날)'을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.

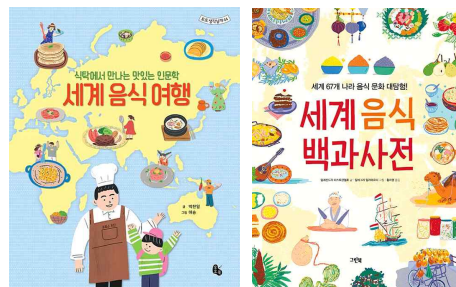


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 '만우절'하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

책으로 세계여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 세르반테스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있습니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

아름다운 꿈 새로운 생각 즐거운 생활 군산경포소 **식단 계획표** (2023년 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/ 페루	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 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 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
흑미밥 소고기배추국(5.6.16.) 감자곤약조림(5.6.13.) 냉이된장무침(5.6.) 주꾸미불고기&쌈무(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 파인애플	잡곡밥(5.) 맑은버섯국(5.6.17.) 콩나물어묵겨자무침(1.5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 두부전(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 블루베리요구르트(2.)	건파래볶음밥(5.13.) 잔치국수(1.5.6.9.16.) 근대된장무침(5.6.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코나무케익(1.2.5.6.)	기장밥 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 멸치파프리카볶음(13.14.) 배추김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14.)	현미밥 아욱된장국(5.6.) 연근조림(5.6.13.) 세발나물무침(5.6.) 생선까스&소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 워터젤리
열량:541.9kcal/단백질:31.3g	열량:656.2kcal/단백질:37.2g	열량:716.4kcal/단백질:21.2g	열량:745.8kcal/단백질:35.2g	열량:608.8kcal/단백질:17.5g
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
차수수잡곡밥 채개장(1.5.6.16.) 두부조림(5.6.13.) 감자치즈까스(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 꽃절편	흑미밥 김치연포탕(5.9.) 알감자조림(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 파채떡갈비구이(4.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 조각멜론	목살야채볶음밥(1.4.5.6.9.10.13.16.18.) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16.) 해물김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 요거과일샐러드(1.2.5.6.11.12.) 백김치(9.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.13.)	귀리밥 참치김치찌개(5.9.) 소불고기(5.6.13.16.) 김구이 치즈계란말이(1.2.5.) 느리버섯가지볶음(5.6.9.) 타 총각김치(9.)	찰쌀밥 나가사키짬뽕국(6.9.10.13.16.17.18.) 짜장면(2.5.6.10.13.16.) 청경채사과겉절이(5.6.13.) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 포도주스(13.) 단무지
열량:667.6kcal/단백질:18.6g	열량:713.9kcal/단백질:28.4g	열량:654.8kcal/단백질:24.9g	열량:644.3kcal/단백질:39.6g	열량:597.8kcal/단백질:27.2g
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
녹두밥 순두부찌개(1.5.6.9.18.) 곰취나물무침(5.6.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니도넛(1.2.5.6.)	녹미밥 소고기숙주국(5.6.16.) 청포묵김무침(13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 복숭아즙(11.13.)	날치알김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.16.18.) 니모어묵우동(1.5.6.8.9.) 숙주맛살무침(5.6.) 치킨까스&칠리소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) 고구마범벅(1.5.13.) 샤인머스켓푸딩 백김치(9.)	차조밥 팽이버섯두부된장국(5.6.) 우영채떡조림(5.6.13.14.) 상추치커리무침(5.6.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 오렌지	차수수잡곡밥 들깨무채국(5.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 상추쌈 요거밀(2.)
열량:659.6kcal/단백질:34.5g	열량:654.3kcal/단백질:29.2g	열량:668kcal/단백질:24g	열량:618.4kcal/단백질:27.9g	열량:671.8kcal/단백질:41.5g
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
현미밥 애호박고추장찌개(5.6.) 치커리오이무침(5.6.13.) 미역줄기볶음(5.6.) 오삼불고기(5.6.10.17.) 배추김치(9.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18.)	홍미밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18.) 새송이버추무침(5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 버터쿠키(1.2.5.6.)	나시고랭볶음밥(1.4.5.6.9.13.18.) 쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 양배추콘샐러드(1.5.6.8.13.) 시금치무침(5.6.13.) 춘권(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 자몽주스(13.)	찰쌀밥 한우된장찌개(5.6.13.16.) 메추리알돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) 계란찜(1.2.5.9.13.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 방울토마토(12.)	잡곡밥(5.) 애호박감자된장국(5.6.) 진미채조림(5.6.13.17.) 오리엔탈참나물오이(5.6.) 닭다리튀김(1.5.6.15.) 삼치구이(5.) 배추김치(9.13.)
열량:598.4kcal/단백질:26g	열량:810.3kcal/단백질:30.8g	열량:576.8kcal/단백질:19.6g	열량:685.9kcal/단백질:39.4g	열량:618.6kcal/단백질:43.2g