



### 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 곡우입니다. 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

### 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 찾아뵈었다고 합니다.

자료 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 도와줍니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아보을까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 냉이! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	특 쓰는 매운 맛과 향이 있는 달래는 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 자라는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.
	마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 돌나물! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 **군산경포초 식단 계획표 (2024년 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/ 두류가공품	주꾸미	방어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산 /외국산	베트남 산	국내산
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 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 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 
4/1	4/2 초록밥상	4/3	4/4	4/5 초록밥상
<b>밀쌀밥(6)</b> 숙두부된장국(5.6) 깻잎순나물(5.6) 당핑채(5.6.13.16) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 딸기	<b>현미밥</b> 참대구코다리알탕(5.6) 감자곤약조림(5.6.13) 돌나물오이무침(5.6.13) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 진달래설기	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) 콩나물국(5) 크림스파게티(1.2.5.6.10) 황도흑임자샐러드(1.5.11.12) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) 배추김치(9) 파인애플주스(13)	<b>흑미밥</b> 닭곰탕(5.6.15) 꼬막야채무침(5.6.13.18) 시금치스크램블(1.5.6.13. 18) 콩나물불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 방울토마토(12)	<b>기장밥</b> 김치어묵채국(1.5.6.9) 연두부&양념장(5.6) 열무나물무침(5.6) 고구마치즈소이커틀렛(1 .5.6.12.13.18) 총각김치(9) 식목일케이크(1.2.5.6)
열량:550cal/단백질:20.0g	열량:696.9cal/단백질:36.7g	열량:706.83kcal/단백질:26.3g	열량:625.2kcal/단백질:38.8g	열량:694.5kcal/단백질:31.2g
4/8	4/9	4/10 국회의원 선거	4/11	4/12
<b>녹미밥</b> 육개장(1.5.6.16) 김가루실파무침(5.6) 머위나물(5.6) 연양식불고기(2.5.16) 배추김치(9) 바람떡	<b>현미밥</b> 들깨순대국(2.5.6.10.13.16) 부추무침(5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 버섯계란말이(1.5) 깍두기(9) 초코우유(2)		<b>차수수잡곡밥</b> 소고기숙주국(5.6.16) 궁채나물들깨볶음(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 닭꼬치(5.6.15) 총각김치(9) 청포도	<b>잡곡밥(5)</b> 비빔국수(5.6.13) 달래우렁된장찌개(5.6.13) 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 사과요구르트(2) 쌈&쌈장(5.6.13)
열량:532.1kcal/단백질:21.2g	열량:652.6kcal/단백질:22.7g		열량:697.7kcal/단백질:32.9g	열량:720.1kcal/단백질:29.2g
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
<b>보리밥</b> 열갈이배추된장국(5.6) 가지마파두부(5.6.10.12.1 3.18) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 참치까스&소스(1.5.6.13) 김구이 배추김치(9)	<b>녹두밥</b> 설렁탕(5.6.16) 오이양파무침(5.6.13) 잔멸치건파래볶음(5.13) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 고기만두	닭고기카레라이스(2.5.6.12.1 3.15.16.18) 표고버섯무국 시금치무침(5.6.13) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 난(2.5.6) 요구르트(2)	<b>차조밥</b> 참치김치찌개(5.9) 달걀장조림(1.5.6.13) 고구마출기나물 낙지불고기(5.6.10) 총각김치(9) 과일푸딩	<b>귀리밥</b> 한우조랭이떡볶이(5.6.16) 꼬시래기초무침(5.6.13) LA갈비구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 감자범벅(1.5.13) 화이트머핀(1.2.5.6)
열량:692.5kcal/단백질:30.3g	열량:603.8kcal/단백질:17.6g	열량:696.9kcal/단백질:19g	열량:580.6kcal/단백질:38.3g	열량:686.4kcal/단백질:23.8g
4/22 초록밥상	4/23	4/24	4/25	4/26
<b>현미밥</b> 잔치국수(1.5.6) 푸른지구케이크(1.2.5.6) 근대된장무침(5.6) 쏘이양념갈비살볶음(1.5.6 .13.18) 임연수구이(2.13) 배추김치(9)	<b>보리밥</b> 명란두부찌개(5.6) 실곤약채소무침(5.6.13) 가지돼지고기불고기(5.6.10. 13) 미역줄기볶음(5.6) 수제블루베리딸기요거트(2. 5.6) 배추김치(9)	<b>야채볶음밥(5.6.13.18)</b> 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 청경채겉절이(5.6.13) 양배추콘샐러드(1.5.13) 스프링롤(1.5.6.12.13.18) 깍두기(9) 아이스망고	<b>흑미밥</b> 아욱된장국(5.6) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10. 13) 비름나물무침(5.6) 두부전(1.5.6) 깍두기(9) 오렌지주스(13)	<b>차수수잡곡밥</b> 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 찜닭(5.6.13.15) 마늘중어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 느타리버섯깻잎볶음(5.6) 소떡소떡(2.5.6.10.12.15.16 )
열량:571.5kcal/단백질:23.7g	열량:543.9kcal/단백질:26.1g	열량:646.9kcal/단백질:16.7g	열량:628.1kcal/단백질:28.1g	열량:735.2kcal/단백질:29.2g
4/29	4/30			
<b>차수수잡곡밥</b> 두부바지락국(5.13.18) 메추리알돼지고기장조림(1.5. 6.10.13) 계란찜(1.2.5.9.13) 무즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.15.1 8)	<b>떡갈비마요덮밥(1.5.6.10.13                      .15.16.18)</b> 팽이버섯우동장국(1.2.5.6.9 ) 아욱된장무침(5.6) 무장아찌무침(13) 닭다리튀김(5.15) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5)			
열량:554.5kcal/단백질:29.3g	열량:684.9kcal/단백질:28.2g			