







식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

 사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
 배	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에도 좋은 과일이에요.
 포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
 굴	겨울철 간식으로 많이 먹는 굴은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내

리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.

또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋을 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

군산용남초 식단 계획표 (2025년 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/ 베트남	국내산	국내산	국내산/ 외국산	베트남 산	국내산
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 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
	4/1	4/2	4/3	4/4
	현미밥 순두부찌개(1.2.5.6.9.18) 돌나물오이무침(5.6.13) 가지돼지고기불고기(5.6.10.13) 애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 바나나라떼(2)	밀쌀밥(6) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 양배추사과샐러드(1.5) 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 자두주스	기장밥 설렁탕(13.16) 두릅숙회(5.6.13) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 식물성교자만두(1.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 딸기	보리밥 달래우렁된장찌개(5.6.13) 알감자조림(5.6.13) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 참나물무침 총각김치(9) 플라워마스카포네치즈타르트(1.2.5.6.10)
	열량:598.8kcal/단백질:31.1g	열량:853.3kcal/단백질:21.6g	열량:518.7kcal/단백질:19.6g	열량:689.6kcal/단백질:30.9g
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11 초록밥상
홍미밥 동태살매운탕(2.5.6.9.13.18) 분모자 찜닭(5.6.13.15) 꼬시래기배무침(5.6.13) 새송이애호박볶음(5) 배추김치(9) 오렌지	흑미밥 표고버섯무국(2.9.18) 두부간장조림(5.6.13) 순살아귀찜(5.6.13) 아욱된장무침(5.6) 배추김치(9) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.15.18)	식물성햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.13) 근대된장국(2.5.6.9.18) 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 깍두기(9) 상추쌈 요구르트(2)	차수수잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 계란찜(1.2.5.13) 울외장아찌무침 매실된장고등어살구이(5.6.7.18) 총각김치(9) 파인애플	잡곡밥(5) 콩나물국(2.5.9.18) 고구마출기나물 김치잡채(5.6.9.13) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 회오리감자(5.6) 배추김치(9)
열량:620.7kcal/단백질:34.3g	열량:621.7kcal/단백질:30.1g	열량:645.1kcal/단백질:26.8g	열량:60.16kcal/단백질:27.5g	열량:656.2kcal/단백질:20g
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
흰쌀밥 짜장면(2.5.6.10.13.16) 찜닭(5.6.8.9.13.16.17.18) 청경채나물(5.6) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 단무지	녹미밥 한우조랭이떡볶이국(2.5.6.9.16.18) 돼지갈비찜(5.10.13) 깻잎순나물(5.6) 빨간멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 진달래설기	계란볶음밥(1.5.6.13.18) 오색어묵국(1.5.6.7.13.18) 시금치무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 김말이&채소튀김(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 자몽에이드	보리밥 열갈이배추된장국(2.5.6.9.18) 김자반볶음(5) 참치김치볶음(5.9.13) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 닭꼬치(5.6.15)	현미밥 순살감자탕(2.5.6.9.10.18) 새송이계란장조림(1.5.6.13) 근대된장무침(5.6) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 키위
열량:602kcal/단백질:26.5g	열량:692kcal/단백질:34.1g	열량:814.3kcal/단백질:22.8g	열량:560.7kcal/단백질:22.1g	열량:668.3kcal/단백질:26.2g
4/21	4/22 초록밥상	4/23	4/24	4/25
녹미밥 소고기두부국(2.5.6.9.16.18) 가지나물(5.6) 고구마오리불고기(5.6.13) 참나물전(5) 배추김치(9) 참외	홍미밥 채개장(1.2.5.6.9.18) 궁채나물들깨볶음(5.6) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 가자미까스(1.5.13) 배추김치(9) 지구용사케이크(1.2.5.6)	보리비빔밥(1.5.6.13.16) 청국장돼지고기찌개(2.5.6.9.10.18) 머위잎나물(5.6) 청포묵김무침 연근떡갈비(5.6.13) 열무김치(9) 마시는요거트(2)	현미밥 오징어무찌개(2.5.6.8.9.16.17.18) 메추리알연근조림(1.5.6.13) 숙주나물 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) 블랙사파이어	귀리밥 소고기숙주국(2.5.6.9.16.18) 어묵고구마조림(1.5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 취나물볶음(5.6) 배추김치(9) 초코슈크림파이(1.2.5.6)
열량:616kcal/단백질:22.7g	열량:626.1kcal/단백질:23.5g	열량:645kcal/단백질:28.6g	열량:600.5kcal/단백질:31.2g	열량:690.6kcal/단백질:30.3g
4/28	4/29	4/30		
흑미밥 닭곰탕(5.6.15) 열갈이배추된장무침(5.6) 풀면채소무침(5.6.13) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 츠러스(1.2.5.6.13)		새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 열무나물무침(5.6) 닭다리튀김(1.5.6.15.16) 배추김치(9) 아이스망고		
열량:771.6kcal/단백질:27.3g		열량:759.6kcal/단백질:32.2g		