







## 4월 영양소식지 및 식단 안내

### 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 제공해 주기도 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, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 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 갖고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다."는 말처럼, 이때 내리는 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 좋은 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

# 4월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

**밥상머리는 교육의 장입니다.**

**예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.**

♥수다날 수요일은 다 먹는 날	4/1 Tue ● 생일밥상	4/2 Wed ● 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
♥알레르기 정보 - 아래의 해당식품에 특정증상 및 알레르기 반응을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯	친환경현미밥 바지락미역국(5.6.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물무침 해물부추전(1.6.9.13.17) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.5/33.0/236.7/6.2	허브치킨마요밥(1.5.6.13.15) 미소된장국(5.6) 꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.18) 고르곤졸라피자(1.2.5.6) 배추김치(9) 요거트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/29.9/465.4/5.7	친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.17.18) 닭불고기(5.6.13.15) 베이컨감자채볶음(5.6.10.13) 잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.8/35.5/269.2/6.2	친환경찰흑미밥 잔치국수(1.5.6) 물만두(1.5.6.10.16.18) 꼬들단무지무침 돼지양념구이(5.6.10.13) 배추겉절이(13) 식목일밤티라미수케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.4/31.3/124.0/5.4
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed ● 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경찰현미밥 대구매운탕(5.6.9.13) 돼지족찜 (5.6.10.12.13.16.18) 김가루실파맛살무침 크리스피두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/43.9/417.2/5.7	친환경기장밥 소고기된장찌개(5.6.16) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 팽이버섯부추무침 용가리치킨너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 초코마들렌(1.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.9/28.8/115.0/3.0	눈꽃치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 새우살호박국(9.13) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.16) 웨지감자(5.6) 백김치(9) 모듬채소피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.7/18.5/146.5/1.3	친환경차수수밥 애호박돼지찌개(5.6.10) 순살아귀찜(5.13) 취나물무침 닭날개오븐구이(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.6/36.4/154.0/4.5	친환경차조밥 청국장찌개(5.6.9.10.16) 오이초무침(13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 치즈달걀말이(1.2) 깍두기(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.2/32.1/279.5/3.1
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed ● 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경올무밥 백짬뽕국(6.9.13.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 갯잎겉절이(13) 짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 미니초코링(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/34.5/160.5/3.8	친환경발아현미밥 소고기우거지국(5.6.16) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 애호박새송이버섯볶음 순살크린치생선까스(타르타르)(1.5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/30.5/224.2/4.1	숙채비빔밥(약고추장)(5.6.13.16) 단호박죽(13) 우렁된장찌개(5.6) 미니치즈핫도그(케첩)(1.2.5.6.10.12.15.18) 백김치(9) 유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.2/19.5/277.0/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 북어채달걀국(1.5.6) 오향장육(5.6.10.13) 졸면채소무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 포도푸딩 상추(쌈장)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.4/30.3/180.2/2.5	친환경조각서러티밥(5) 오징어무국(9.13.17) 열무무침(5.6) 오리간장불고기(5.6.13) 현미동그랑땡(5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/37.7/190.3/4.7
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed ● 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경발아찰현미밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13) 함박스테이크(토마토우스터)(5.6.10.12.13.16.18) 그린샐러드(1.2.5.6.12) 참치김치볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/27.4/178.3/2.3	친환경귀리밥 닭가장(1.5.6.15) 두부간장조림(5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 돼지숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 지구의날ABC주스(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.0/32.2/165.5/3.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) 떡볶이(1.2.5.6.13) 순살후라이드치킨(6.15) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/33.5/212.9/4.1	친환경찰보리밥 버섯된장국(5.6) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 동태전(1.5.6) 갯김치(9) 우피파이(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.0/34.5/387.5/4.7	친환경찰흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 시금치나물 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.9/26.6/109.0/1.8
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed ● 수다날	◇ 전주하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 국내산 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(모든김치) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 미사용	
친환경현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 훈제오리부추찜(머스터드)(1.5.6.13) 느타리갯잎초무침(5.6.13) 새우살달걀볶음(1.9.13) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/23.8/132.5/2.2	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기샤브국(5.6.16) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 도시락김 오징어브로콜리숙회(초장)(5.6.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.6/34.2/123.2/2.7	숯불갈비치밥(1.2.5.12.15) 유부된장국(5.6) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 메추리알샐러드(1.5.13) 새우튀김(타르타르)(1.5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/33.0/214.5/3.7		