



<http://www.iksan.es.kr>

가 정 통 신 문

## 4월 영양소식지

스스로 열심히 공부하고  
바르게 자라서 나라의  
큰 일꾼이 되자

### 식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 식목일은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 꼭 필요한 산소를 만들어 주고, 다양한 과일과 먹거리를 제공해 주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할도 하지요.

사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일은 과일나무에서 자라납니다. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

 사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민C가 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 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
 귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민C가 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 '곡우'는 봄의 끝자락에 해당하며, 농사와 관련이 깊습니다. 곡우의 '곡(穀)'은 곡식, '우(雨)'는 비를 나타내는 것으로, 곡우는 '곡식에 좋은 비가 내리는 때'라는 뜻이에요. "곡우 비가 내리면 풍년이 든다."라는 말처럼, 곡우에 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있답니다.

또한, 곡우쯤에 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해서, 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 있어 맛이 좋은 때랍니다.

### 4월 22일은 '지구의 날'

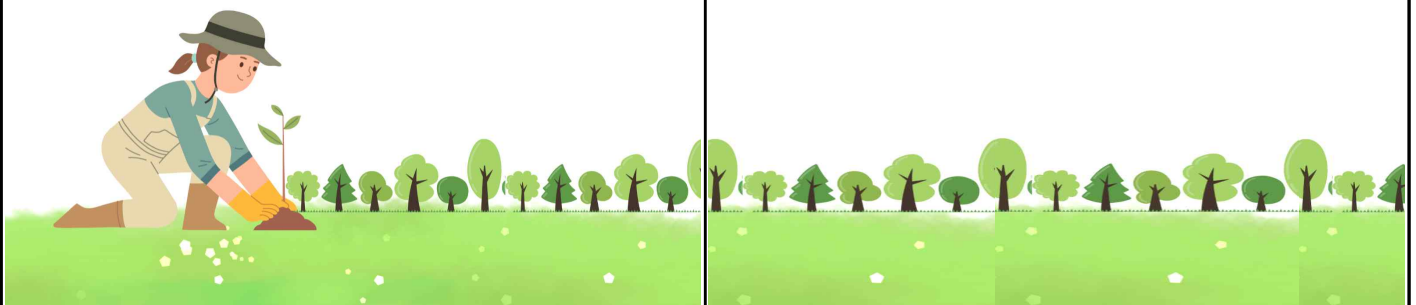
매년 4월 22일은 '지구의 날'로, 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키는 방법을 함께 알아보아요.

#### 첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 재배 과정에서 환경오염이 적고, 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬푸드(지역농산물)를 먹으면 식품의 이동 거리(푸드 마일리지)가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

#### 두 번째, 물과 음식을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 노력하는 것도 좋은 방법이에요. 우리가 먹는 물과 음식을 절약하는 것 같은 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다.



## 4월 학교급식 식단 안내

	4/1 	4/2  수다날	4/3 	4/4 
	영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 달걀찜(1.5.6.8.9) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 상채나물(5.6) 배추김치(9) 우유크림떡(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.0/22.9/170.4/2.5	콩나물밥+간장양념장(5.6.10.16) 숙된장국(5.6.9) 닭(봉)칠리소스오븐구이(5.6.12.13.15.18) 진미채간장볶음(5.6.17) 세발나물무침(5.6) 깍두기(9) 딸기(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/34.0/285.5/3.8	친환경찰현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 참나물김가루무침(5.6) 건파래볶음(5)깍두기(9) 과일샐러드(1.2.5.6.8.11.12.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/23.9/142.6/2.5	친환경찰흑미밥 쇠고기콩나물국(5.6.16) 매콤닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 애호박새우살볶음(9.13) 김구이 배추겉절이(9.13) 초콜릿케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/28.3/108.8/2.8
4/7 	4/8 	4/8  수다날	4/10 	4/11 
친환경찰보리밥 꽃게시래기국(5.6.8.13) 도라지배초무침(5.6.13) 콩나물들깨무침(5) 오븐바사삭통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 과일푸딩(망고) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/18.6/245.7/2.6	영양잡곡밥(5) 우육개장(1.13.16) 떡볶(1.2.5.6.10.15.16) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 상치데리야끼구이(5.6.13)배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.3/26.2/119.5/5.6	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 잔치국수(멸치육수)(1.5.6.7.13.18) 미나리무침 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 골드키위(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.3/21.2/193.2/3.5	친환경찰현미밥 북어채우국(1.5.6) 오리훈제부추찜&쌈무(1.2.5.6) 감오징어시금치초무침(5.6.13.17) 애호박&느타리전(1.5.6) 배추김치(9)식물성유산균요구르트(80ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/27.9/196.4/3.0	친환경찰흑미밥 들깨미역국(5.6) 달래오이무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10) 배추겉절이(9.13) 몽땅치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 쌈채소&쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.7/29.8/266.9/3.5
4/14 	4/15 	4/16  수다날	4/17 	4/18 
짜장면/미니밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕(6.9.13.17.18) 단무지무침 오곡탕수육(5.6.10.11.12.13.18) 갓김치(완)(9) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.7/34.0/179.0/2.3	영양잡곡밥(5) 아욱수제비국(5.6) 오향장육(5.6.10.13.18) 갯잎찜(5.6.13) 애호박느타리볶음(5) 배추김치(9) 우리쌀와플&딸기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/28.5/299.6/3.5	소고기장조림버터비빔밥(1.2.16) 버섯들깨국(5.6) 돌나물무침(초)(5.6.13) 오징어떡볶음(5.6.17) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/42.7/193.9/4.2	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 안동 닭찜(1.5.6.13.15) 골뱅이참나물사과무침(5.6.13) 채식군만두(1.5.6.10.15.16.18) 총각김치(9) 캐플즈스(당근&사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/32.7/206.7/3.3	친환경찰흑미밥 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.13.16.17.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 숙주미나리무침 배추겉절이(9.13) 콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/37.1/341.4/3.9
4/21 	4/22 	4/23  수다날	4/24 	4/25 
친환경찰보리밥 돈육김치찌개*(5.9.10) 고등어무조림(5.6.7) 취나물무침 궁중떡볶이(5.6.13.16) 채소달걀말이(1.5) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.9/33.9/238.4/5.7	친환경찰흑미밥 웅심이들개수제비국(5.6.18) 콩나물새콤무침(5.6.13) 콩단백쫄면고기야채볶음(1.5.6) 두부구이:간장(1.5.6) 배추김치(9)스위트플럼 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/21.8/189.4/3.6	비빔밥(5.6.10.16) 북어채콩나물국(5.6) 닭봉데리야끼소스구이(오븐)(5.6.12.13.15) 무생채(6.9.13) 오렌지 참쌀김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/30.5/186.7/3.0	친환경찰현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16.18 시금치고추장무침(5.6) 김구이 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/24.6/150.7/2.8	친환경찰흑미밥 열무된장국(5.6.9) 견과류멸치볶음(2.4.5.6.9.14.19) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.12.13) 도라지사과초무(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 수제요거트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/25.6/260.9/2.7
4/28 	4/29 	4/30  수다날	<b>[알레르기 정보]</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자  * 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표 기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생 들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	
친환경찰보리밥 콩나물김치국(5.9) 숙간두부무침(5.6) 매운멸치볶음(5.6) 소고기버섯볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/34.6/472.8/5.9	영양잡곡밥(5) 꼬치어묵 탕(1.5.6.7.13.18) 콩치김치초림(5.6.9) 브로콜리&초고추(5.6.13) 도토리묵납작당면 볶음(5.6.13.18) 떡갈비채소볶음(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.0/31.0/385.0/8.4	짜장밥(1.5.6.10.13.16) 달걀살파국(1.5.6) 무말랭이진미채무침*(5.6.13.17) 청경채무침(5.6) 후라이드치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/31.2/203.1/3.1		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.iksan.es.kr/~알림마당-식생활관->급식게시판

\* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!