



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 맑아진 다’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 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가

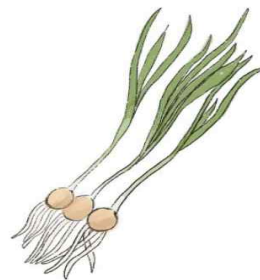
봄이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 조기는 우리나라에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백질 보충에 좋은 식재료라고 합니다.

출처 : 한국세시풍속사전

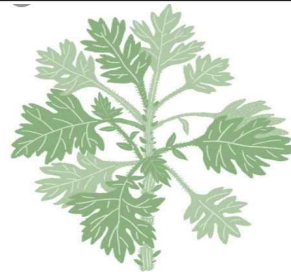
봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기



이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 **냉이**! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.



특 소는 매운 맛과 향이 있는 **달래**는 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 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.



마지막 봄나물은 **돌**?! 이 아닌 **돌나물**! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

2025년 3월 31일

임 실 등 지 유 치 원 장

4월 식단표

	1 Tue	2 Wed 수다날	3 Thu	4 Fri
건강한 재료만 담았습니다. 	친환경 영양잡곡밥(5) 들깨오리탕(5.6.13) 돼지갈비찜(10) 단호박타락묵음(5) 순살달고기구이 콜라비깎두기 *에너지/단백질/칼슘/철 534.85/28.97/105.61/2.87	친환경 영양잡곡밥(5) 고기국수(5.6.10.13.16) 세발나물김무침 감자채카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 통새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.96/27.28/58.71/2.38	친환경 영양잡곡밥(5) 들깨미역국(5.6) 열무된장나물(5.6) 더덕제육볶음&상추쌈(10) 두부계란전(1.5) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.49/22.98/181.35/3.32	친환경 영양잡곡밥(5) 한우사골우거지국(13.16) 콩치무조림 (임실)치즈프리타타 (1.2.5.6.10.13.15.16) 가지나물(5.6) 백김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.32/21.53/281.83/6.85
7 Mon	8 Tue	9 Wed 수다날	10 Thu	11 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 동태찌개(5) 감자계란찜(1) 쭈꾸미 미역조무침 시금치소불고기(16) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.06/30.54/186.02/4.69	친환경 영양잡곡밥(5) 순두부백탕(1.5) 모듬장조림(1.10.13) 청경채나물 수제닭가정(2.4.5.6.12.13.15) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.51/32.02/170.32/3.32	친환경 영양잡곡밥(5) 미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 일식장국(5) 임실치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 임실요거트&열대과일(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.04/29.58/211.65/3.67	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기 무국(16) 숙주얼갈이무침 참치채소볶음(5.13.16.18) 수제치킨텐더샐러드 (1.2.5.6.15) 깍두기(9) (임실)양파포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.71/24.37/137.37/1.74	친환경 영양잡곡밥(5) 복쌈국(1.5) 양배추쌈(5.6) 우엉들깨무침 오징어돼지불고기(10.17) 순살연어구이&감귤타타르S (1.5.13) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.54/37.90/202.56/3.27
14 Mon	15 Tue	16 Wed 수다날	17 Thu	18 Fri
유니짜장밥(5.6.10.13.16) 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 하트단무지 수제 맛동산탕수육 (4.5.6.10.13) 배추김치(9) ABC주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.43/24.78/130.78/3.53	친환경 영양잡곡밥(5) 오징어무국(17) 훈제오리단호박찜 안매운마파두부 (5.6.12.13.18) 두릅튀김(5.6) 배추김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.20/22.85/157.82/2.20	소보로덮밥(1.16) 얼갈이된장국(5.6.13) 새송이 파프리카볶음(5) 깍두기(9) (임실)복분자요거트&견과류(2.4.14.19) 샐러드 (임실) 치즈 핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.19/26.07/267.25/2.40	친환경 영양잡곡밥(5) 들기름메밀면무침(3.6) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 날치알계란말이(1) 아귀스테이크&감자크림소스 (2.5) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.43/25.88/120.57/3.63	친환경 영양잡곡밥(5) 건새우콩나물국(5.9) 건과류명엽채볶음(2.4.5.13.14.19) 목살카레조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯테리아끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) 임실스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.75/21.65/223.28/1.99
21 Mon	22 Tue	23 Wed 수다날	24 Thu	25 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) (임실)치즈라파무이 (2.5.10.12.13) 소고기버섯들깨탕(16) 순살찜닭(15) 참나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.44/22.25/100.12/2.03	친환경 영양잡곡밥(5) 된장찌개(5.6) 동파육&청경채찜(10.13) 줄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 778.25/25.30/190.86/3.86	소고기채소죽(16) 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) (임실)치즈볼(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 방울토마토(12) (임실)블루베리요거트(파우치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.93/18.12/167.22/1.42	친환경 영양잡곡밥(5) 돼지고기순두부찌개(1.5.10) 백년초묵김무침 낙지미역볶음(5.6.13.18) 우엉떡잡채(16) 총각김치(9) (임실)아몬드포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.31/34.73/205.54/3.90	친환경 영양잡곡밥(5) 크림불고기(2.16) 조갯살묵국(18) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 순살갈치구이 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.46/31.15/160.07/4.27
28 Mon	29 Tue	30 Wed		
친환경 영양잡곡밥(5) 단호박죽(13) 근대된장국(5.6) 가지불고기(16) 참치김치볶음(5.9.16.18) 들기름두부구이&양념장(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.60/26.93/127.07/3.87	친환경 영양잡곡밥(5) 한우꽃떡국(1.16) 순살가자미조림(5.6.13) 죽순들깨볶음(5) 김부각(5.6) 배추김치(9) 자몽크림치즈&크래커 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.06/22.96/139.98/2.53	돌자반주먹밥(5) 투움바파스타(2.9.10.13) 콕샐러드(1.2.5.6.12) 치킨스테이크(5.6.13.15) 배추김치(9) 자두요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.28/30.19/251.99/3.81	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <p>내가 먹은 음식이 나를 만든다</p>  </div> <div style="flex: 1; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">알레르기 표시</p> <p> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 </p> </div> </div>	

급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 국, 녹, 누룽지	두부, 콩, 콩나물	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	갈치, 넙치 가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미 가공품	대구, 아귀 가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조기 가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산