



4월 영양소식

장계초등학교
교육통신

4월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
	4월1일 생일의 날	4월2일 수다날	4월3일	4월4일 미리 식목일
	홍국쌀밥 한우미역국(5.6.16) 소고기불고기(5.6.13.16) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13) 치커리사과무침(13) 배추김치(9.13) 보리차 유넷쇼콜라크레이프케이크초코(1.2.5.6)	후리카케미나밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 배태양칼국수(1.5.6.7.9.13.18) 닭꼬치구이(5.6.13.15) 양상추샐러드&망고드레싱(1.2.5.6.11.12.13) 배추김치(9.13) 딸기 보리차	혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 연어스테이크&사과소스&데리소스(1.5.6.12.13) 시금치나물 배추김치(9.13) 보리차 참외	친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.17) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 미나리숙주나물 상추부추무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 보리차 식육일화분요거트(1.2.5.6)
4월7일	4월8일	4월9일 수다날	4월10일	4월11일
울무밥 어묵국(1.5.6.13) 봉추찜닭&분모자사리(5.6.13.15.16.18) 갈오징어,브로컬리,두릅&초장(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 보리차 초코라떼(2)	강황쌀밥 소고기무국(5.6.16) 로제만두라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 열무김치 보리차 요거타임(2)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.9) 새우튀김(1.5.6.9.12.13) 콤샐러드(1.2.5.6.11.12.13) 깍두기(9.13) 보리차 저당사과곤약젤리	친환경찰보리밥 된장찌개(5.6) 대패삼겹살구이&쌈장(1.5.6.10) 상추&깻잎&양배추찜 새콤달콤오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 보리차 오렌지	친환경현미밥 감자삼색우떡이국(5.6.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 야채계란말이(1.5) 미나리무침(5.6) 배추김치(9.13) 보리차 요구르트(2)
4월14일	4월15일	4월16일 수다날	4월17일	4월18일
영양찰밥 닭다리삼계탕(15) 동그랑땡전,진뽕깻잎전(1.2.5.6.10.12.15.16) 영양부추배무침(13) 배추김치(9.13) 보리차 흑당버블티라떼(2.13)	찰흑미밥 돈등뼈탕(5.6.9.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 달걀찜(1.9) 유채나물 배추김치(9.13) 보리차 생크림오믈렛(1.2.5.6)	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18) 미소장국(5.6) 수제탕수육(5.6.10.11.12.13.18) 토마토유자무침(12.13) 배추김치(9.13) 구슬톡톡(1.2.5) 보리차	친환경통밀밥(6) 순두부달걀국(1.5.6) 제육불고기(5.6.10.13) 느타리개소스무침(1.5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 보리차 포도	강황쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 청포묵무침(16) 열갈이나물(5.6) 깍두기(9.13) 보리차 장수사과즙(13)
4월21일	4월22일 지구의 날	4월23일 수다날	4월24일	4월25일
친환경차수수밥 북어국(1.5) 바삭간장불고기&파채소스(5.6.10.13.16) 애호박볶음(5.9) 배추김치(9.13) 보리차 파인애플	클로렐라밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 바질달고기스위트강정(13) 두부구이&양념장(5.6.13) 쪽파무침(5.6.13) 볶음김치(5.6.9.13) 달걀톡톡(1.2.5.6) 보리차	달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 단호박크림스프(2.5.6.13.16) 두툼바파스타(2.5.9.10.13) 감자튀김&케첩(5.6.12) 그린샐러드&키워드레싱(1.2.5.6.11.12.13) 배추김치(9.13) 보리차 요구르트(2)	친환경현미밥 짜글이찌개(5.6.9.10.13.18) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 도라지배무침(5.6.13) 건파래멸치볶음(5.13) 열무김치(9.13) 보리차 요거트(2)	혼합잡곡밥(5) 배추원장국(5.6) 닭갈비(1.2.5.6.13.15.16.18) 들기름막국수(3.6) 청경채찜(5.6.13.18) 깍두기(9.13) 밀크추러스(1.2.5.6.14) 보리차
4월28일	4월29일	4월30일 수다날		
친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 매콤갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물 조미구이김 백김치(9.13) 보리차 짜먹는요구르트(2.11)	친환경현미밥 전주식콩나물해장국(5.9.17) 후라이드치킨(2.5.6.12.13.15.18) 어묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 보리차 포도	훈제오리볶음밥(5.9) 미니우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 군만두&양념장(1.5.6.10.13.16.18) 자몽그린샐러드&오리엔탈드레싱(5.6.11.12.13) 배추김치(9.13) 보리차 샌드위치(13)		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// www.janggye.es.kr](http://www.janggye.es.kr)

->학교생활->식생활관->급식 게시판

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

*쌀:밥(국내산) *죽,누룽지:국내산 *콩:국내산, 두부-콩:국내산, 콩비지,콩국수:국내산 *김치류(무,배추,고춧가루):국내산(찌개,반찬)
 *돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 *쇠고기:국내산(한우) *축산물가공품(돼지고기,닭고기,오리고기):국내산, 쇠고기:국내산,호주산 *
 꽃게,가라비:국내산 *오징어:국내산, 진미채:페루산 *갈치:국내산 *낙지,쭈꾸미:베트남산,인도네시아산
 *고등어,방어,부세:국내산 *우렁쉥이,전복:국내산 *아귀,갈치,참조기:국내산 *명태(동태,코다리):러시아산 *다랑어/가공품:원양산(태평양) *수산물 가공품:북어,코다리:러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 파키스탄, 중국 등)

* 알레르기 표시: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아

⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣





☞식품알레르기가 있는 학생은 반드시 식단표를 확인할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

4월 영양소식지

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 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, 소화에 좋은 과일이에요.
 포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 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 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 시기 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

2025. 3. 27.

장 계 초 등 학 교 장