



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

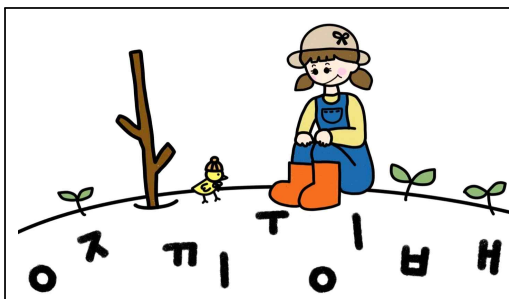
제목: 4월 영양소식지 및 월간식단

4월의 절기

▶ **청명(淸明):** 우리나라 24절기 중 5번째의 절기로 하늘이 차츰 맑아진다는 뜻입니다.

우리 조상들은 청명에 논밭의 흙을 고르게 하는 작업을 하였는데 바로 논농사의 준비작업이라고 할 수 있어요. 그래서 청명이나 한식(또 다른 절기)에 날씨가 좋으면 그해 농사가 잘되고 좋지 않으면 농사가 잘되지 않는다는 점을 치기도 했대요.

청명과 관련된 속담으로는 **‘청명에는 0000를 꽃아도 싹이난다’**라는 말이 있어요. 생명력이 다한 나무를 꽃아도 다시 살아난다는 뜻으로 무엇이든 심어도 잘 자라는 시기라는 의미를 지니고 있어요. 아래의 0000에 들어갈 단어는 무엇일까요? 자음을 찾아 단어를 만들어보세요!



힌트: 옛날 아궁이에 불을 땔 때 연료가 잘 탈 수 있도록 아궁이를 쭈시는 기다란 막대기를 뜻하는 단어

▶ **곡우(穀雨):** 모든 곡물들이 잠을 깬다고 하는 여섯 번째 절기인 곡우는 봄비가 내려 곡식을 기름지게 하는 의미가 있어서 이 시기에는 주로 벼씨를 담그는 일을 많이 했대요.

출처: (한국대민속대백과사전)

우주 음식, 어디까지 발전했을까요?

4월 21일 ‘과학의 날’을 맞이하여 21세기 우주식품들에 대해 알아보을까요?

우주에서는 지구에서의 환경, 생활과는 많이 달라요. 따라서 우주비행사들이 열심히 일을 하면서 건강도 지켜야 하기 때문에 많은 나라에서는 우주 음식 개발에 노력하고 있어요.

최초의 우주 음식은 1962년 2월, 미국의 우주비행사가 먹었던 알루미늄 팩에 든 사과주스라고 합니다.

그런데 여러분, 학교에서 먹는 급식만큼이나 우주에서 먹는 음식도 안전해야겠죠? 이후 과학기술은 점점 더 발전해 식품 속에 들어있을 수 있는 나쁜 세균을 줄이고 포장에도 더 신경 썼어요.

지금은 빵, 초콜렛, 스프, 샌드위치, 커피 등은 물론이고 통조림 음식이나 우리나라 음식인 비빔밥, 김치, 라면, 미역국, 수정과, 불고기 등도 우주에서 먹을 수 있다고 해요.

여러분은 우주에 간다면 어떤 음식을 먹고 싶나요? 아래의 우주비행사 우주복에 나의 얼굴을 그려보고 활동지를 완성해보세요.



출처: (교육부 공식 블로그, 식품의약품안전처 공식 블로그)

급식 골고루 먹고 지구를 지키기 ♥

나무와 숲을 소중히 여기고 사랑하자는 마음에서 1946년 4월 5일 제정된 우리나라 법정 기념일인 식목일에는 많은 곳에서 나무를 심는 행사를 해요.

많은 양의 이산화탄소는 공기를 안 좋게 하고 지구 온난화를 일으키는데 30년을 산 소나무 한 그루는 이산화탄소 6.6kg를 흡수한다는 사실!

이처럼 나무와 숲이 지구에 소중한 만큼 **여러분들이 먹는 급식과 이산화탄소도 관계가 높아요!**

학교급식에서 발생하는 많은 음식물쓰레기는 처리하는 과정에서 많은 양의 이산화탄소를 만들어 지구를 아프게 해요.

예쁜 꽃과 식물들이 자라는 봄을 오래오래 느낄 수 있도록 4월엔 학교급식을 통해 지구 지키기에 동참해 보면 어떨까요?





4월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨
새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫
토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮
닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조
개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
등의 알레르기 유발식품을 표시
하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

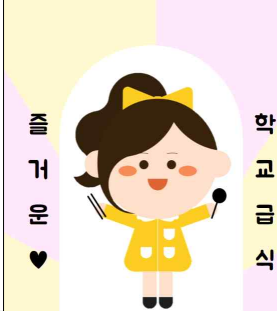
전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:군산시 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락:가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특
정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에
대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식
시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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



식품알레르기 보유 학생을
위해 아래의 메뉴는 ①난류
제거식이 준비됩니다.

19일 조랭이떡국
20일 눈꽃치밥
26일 요거트과일샐러드
27일 오므라이스

4/1 Fri

칼슘강화쌀밥
육개장5.6.13.16.18.
전갱이살데리야끼구이5.6.18.
매콤감자조림5.6.13.18.
꽃맛살브로콜리샐러드1.5.6.8.
깍두기9.13.
벗꽃팝콘2.5.
* 에너지/단백질/칼슘/철
514.7/21.4/144.5/5

4/4 Mon

4/5 Tue 식목일

4/6 Wed 수다날

4/7 Thu

4/8 Fri

친환경올무밥
애호박감자고추장국5.6.13.18.
수제떡갈비불고기5.6.10.16.18.
쫄면야채무침2.5.6.13.18.
서리태콩자반5.6.13.
배추김치9.13.
애플라임푸딩2.5.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
577/23.9/125.5/3.4

차조밥
동태찌개5.13.
돈육버섯불고기5.6.8.10.13.
지짐꽃전2.5.
삼색나물무침1.5.6.13.
배추김치9.13.
사색레몬틴케이크1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
579.7/30/122.3/2.5

봄나물비빔밥&약고추장5.6.10.
숙된장국5.6.9.13.18.
닭강정1.2.5.6.12.13.15.16.18.
무생채9.13.
사과
요거트앰(플레인)2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
577.2/28.1/246.2/4.3

녹차카테킨쌀밥
감자수제비국5.6.9.13.17.18.
아귀콩나물찜5.6.13.18.
연두부달걀찜1.2.5.9.13.
두릅양배추초무침(자율)5.6.13
.17.
배추김치9.13.
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
389.3/22.3/181.7/5.6

친환경현미밥
느타리버섯국5.13.16.
오곡고구마스트링롤까스2.5.6.
10.11.12.13.15.16.18.
푸실리토마토파스타2.5.6.10.1
2.13.16.18.
삼색모듬피클13.
배추김치9.13.
자두주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
622.2/21.5/213.3/2.7

4/11 Mon

4/12 Tue

4/13 Wed 수다날

4/14 Thu

4/15 Fri

친환경백미밥
낙지연포탕5.6.13.16.18.
술불오리주물럭2.5.6.9.18.
감자채볶음2.6.10.
깻잎무쌈
배추김치9.13.
크리스피롤21국2.5.6.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
594.7/25.4/181.6/4.6

친환경버섯카로틴밥
부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.
크림치생선까스1.5.6.13.
건파래볶음5.13.
실곤약채소무침5.6.13.
총각김치9.13.
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.4/26.1/169.1/3.7

한우불고기덮밥5.8.13.16.
계란실국1.13.
검은깨두부볶음김치5.6.9.13
.18.
애호박볶음
파김치9.13.
방울토마토12.
* 에너지/단백질/칼슘/철
476/31.4/157.4/4.9

검정쌀밥
해물짬뽕국2.6.9.17.18.
맛동산탕수육1.4.5.6.10.13.
볶음간짜장면2.5.6.10.13.18.
꼬들단무지무침
배추김치9.13.
포도음료13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
644.7/22.6/179.4/7.4

친환경찰보리밥
근대된장국5.6.13.18.
삼겹살양념구이/상추5.6.10.13
해물파전1.2.5.6.9.13.17.18.
아삭이고추된장무침5.6.18.
보쌈김치9.13.18.
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
566/24.9/129.2/3.2

4/18 Mon

4/19 Tue 생일바상

4/20 Wed 수다날

4/21 Thu 과학의날

4/22 Fri 지구의날

찰기장밥
오징어무국9.13.17.
안동식찜닭5.6.8.13.15.18.
에그랑땡1.2.5.6.10.15.16.18.
시금치초무침5.6.13.
배추김치9.13.
씨없는청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
549.5/32.3/120/3.6

찰국수수밥
소고기미역국16.
매운돼지갈비찜5.6.10.13.
야채달걀말이1.2.6.10.
통곡물멸치볶음5.
배추김치9.13.
우리쌀진달래설기떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
529.8/30.5/157.4/4

눈꽃치밥1.2.5.6.12.13.15.16.
김치콩나물국5.9.13.
탱글뽕뽕한도그1.2.5.6.10.12.
16.
오이청경채무침5.6.13.
어린새송이버섯볶음(자율)5.6.
깍두기9.13.
요구르트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.5/27.8/208.3/2.2

홍국쌀밥
조랭이떡국1.5.6.10.13.16.18.
삼치김치조림5.6.9.13.18.
용가리돈까스샐러드1.2.5.6.10
.12.
가지볶음5.
총각김치9.13.
사과주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
550.2/29.1/134.8/3.8

채식단호박카레라이스2.5.6.
팽이버섯된장국5.6.13.18.
라이스볼칠리간소새우5.6.9.12
.16.18.
참나물매실청무침5.6.
배추김치9.13.
지구를부탁해사과케이크1.2.5.
6.16.
* 에너지/단백질/칼슘/철
566.4/16.7/116.8/6.6

4/25 Mon

4/26 Tue

4/27 Wed 수다날

4/28 Thu 충무공탄신일

4/29 Fri

아미노밥
순두부백탕5.6.9.13.
뼈없는닭갈비5.6.13.15.18.
고구마맛탕5.13.
취나물된장무침5.6.18.
배추김치9.13.
유산균포도워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.4/30.1/158.6/4.3

혼합잡곡밥5.
참치김치찌개5.6.9.13.18.
목살스테이크/채소구이5.6.10.
12.13.
요거트과일샐러드1.2.5.6.12.
미역줄기볶음
배추김치9.13.
제주한라봉주스13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
511.5/25.4/148.7/3.9

오므라이스/응원소시지1.2.5.6.
10.12.16.18.
유부장국5.6.9.13.16.18.
상하이해물볶음우동5.6.9.12.13
.17.18.
사과치커리무침
깍두기9.13.
파인애플음료13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
683.1/24.4/137/3.4

셀프충무김밥
시래기된장국5.6.9.13.18.
언양식반달불고기&여린요2.5
.6.10.16.18.
오징어어묵무침5.6.17.
총각김치9.13.
통영꿀빵5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
515/23.3/148.5/3.9

친환경서리태파쇄밥5.
꽃게탕5.6.8.13.18.
순살로제떡도리탕2.5.6.10.12.
13.15.16.
스마일웨지감자튀김/어니언시
즈닝5.6.12.
도라지배초무침5.6.13.
배추김치9.13.
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
586.9/27.4/168.3/3.8

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지] - 멸종 위기에 처한 동물을 구출해요!

전주기린초등학교

학년 반 이름:

우리나라에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루에 1만 4314t(2019년도 환경부 자료)이라고 합니다. 이렇게 많은 양의 음식물쓰레기가 발생하면 처리하는 과정에서 지구온난화를 일으킬 수 있어요!

지구의 온도가 2도 상승할 때마다 지구에 살고있는 생물 종류의 약 15~40%가 멸종에 처할 수 있다는 연구를 들어본 적이 있나요? 현재 멸종 위기에 처한 동물들로는 그림 속에 있는 벵갈호랑이, 자이언트팬더, 하늬다람쥐, 모나크나비, 긴점박이올빼미 등 매우 많다고 해요.

식목일과 환경의 날이 있는 4월, 여러분이 학교에서 먹는 점심 급식 21일 동안 급식을 남김없이 먹고 지구에 있는 멸종동물들을 위하는 마음으로 아래의 소나무를 색칠해보세요.

“급식을 남김없이 먹는 노력을 모아 나무를 심는 것과 같은 효과를 만들어 낼 수 있어요.”

