



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 4월 영양소식지 및 월간식단

4월의 명절 '한식'에 대해 알아보아요!

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아뵈었다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

4월 1일은 '수산인의 날'

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 '어민의 날'로 제정되었다가 '바다의 날', '어업인의 날'을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.



4월 25일 '법의 날'과 학교급식법

법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요. 좀 더 자세히는 활동지에서 알아보기!

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부



'만우절' 우리나라에만 있는 게 아니다!

'April Fool's Day(모두가 어리석은 바보가 되는 날)'을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.

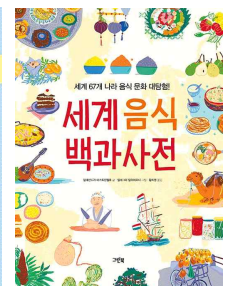
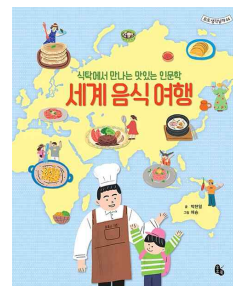


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 '만우절'하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

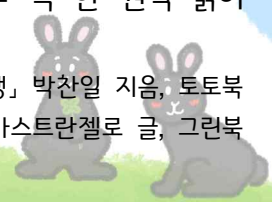
책으로 세계여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 세르반테스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있습니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 「세계음식여행」 박찬일 지음, 토토북
「세계음식백과사전」 알렉산드라 마스트란젤로 글, 그린북





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) ⑲작
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

4/3	4/4 생일밥상	4/5 수다날	4/6	4/7
찰기장밥 맑은콩나물국5. 꾸꾸미낙지볶음/깻잎5.6.10.18. 국물달걀찜1.5.6. 양배추샐러드/키위드레싱1.2.5. 6. 배추김치9.13. 포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/26.7/144.5/3.5	* 콜로버데이 * 칼슘강화쌀밥 건홍합미역국9.13.18. 한방돼지갈비찜5.6.10.18. 김치부추잡채5.6.8.9.18. 백태콩자반5.6. 배추김치9.13. 행운의에그타르트1.2.5.6.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/29.3/178.8/3.6	* 식목일 * 꽃비빔밥/돈민찌고추장볶음1.5. 6.10. 복어포감자무국5.6. 로제치즈숙용볶음2.5.6.10.12.16 꽃송이안심너겟5.6.15. 배추김치9.13. 식목일나무케이크1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/27.9/113.9/2.6	혼합잡곡밥5. 썩된장국5.6.9.13.18. 바베큐수육/상추5.6.10.12.16. 18. 풀면야채무침5.6.18. 팽이버섯부추볶음5.6.18. 보쌈김치9.13.18. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/27.8/128.3/4.2	아미노밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15. 달고기까스/감귤타르소스1.2.5.6 오색현미육원전1.2.5.6.10.15. 16.18. 유채나물무침5.6.18. 열무김치9.13. 방울토마토12. * 에너지/단백질/칼슘/철 639.2/27.2/191.9/3.9
4/10	4/11	4/12 수다날	4/13	4/14
차조밥 느타리버섯국5.13.16. 눈꽃치즈닭갈비2.5.6.15.. 세발나물옥수수전5.6. 새우살에호박볶음9.13. 깍두기9.13. 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/30.4/139.1/3.2	친환경백미밥 아귀매운탕5.13. 간장돼지불고기5.6.8.10. 감자채피망볶음 새송이버섯고추장구이5.6. 배추김치9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 486/30.7/102.2/3.5	오므라이스1.2.5.6.10.12.13.16. 18. 애호박감자된장국5.6. 순살파닭치킨1.2.5.6.15. 치커리유자청무침 깍두기9.13. 오렌지망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/29.1/124.4/3.1	클로렐라쌀밥 새알만둣국1.2.5.6.10.16. 삼치무조림5.6.7.18. 두부구이/양념장5.6. 하얀콩나물무침5. 배추김치9.13. 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 486/27.7/133.1/3.7	작은밥 나가사끼찜볶음2.5.6.9.10.17.18 볶음짜장면2.5.6.10.15.16.17. 등심찜쌀탕수육2.5.6.10.11.12. 16. 단무지오이스틱무침 배추김치9.13. 요구르트엔요2. * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/32.3/394.1/9.6
4/17	4/18	4/19 수다날	4/20 국우	4/21 미리지구의날
친환경차수수밥 오징어무국9.17. 함박스테이크/양송이감자1.2.5. 6.10.12.15.16.18. 푸실리크림파스타1.2.5.6.10.15.16 망고치즈케이크샐러드1.2.5.6. 배추김치9.13. 비타민D딸기젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/28.7/132.6/3.3	검정쌀밥 순두부백탕5.6.9.13. 숯불오리주물럭/무쌈5.6. 떡잡채5.6.16. 고구마줄기볶음 배추김치9.13. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/27.5/149.1/4.1	포크찜스테이크덮밥2.5.6.10.12. 15.18. 유부장국5.6. 스크램블에그1.2. 더블치즈한도그1.2.5.6.12. 두릅양배추초무침5.6.13.17. 배추김치9.13. 마시는샐러드그린주스13. * 에너지/단백질/칼슘/철 573/30.4/149.4/3.4	* 국우 음식 * 혼합잡곡밥5. 등뼈감자탕5.6.10.13.18. 조기살구이2.5.6. 삼색목야채무침5.6. 캐슈넛건파래볶음5. 배추김치9.13. 허니버터연근부각2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 563.8/28.1/178.2/4.8	* 미리 지구의날(채식식단) * 온두부/묵은지볶음5.6.9.13. 콩단백소불구이/채소구이5.6. 야구르트2. 사각어묵우동1.5.6.16.18. 노랑노랑강황쌀밥 해바라기씨멸치볶음5.13.14. 깍두기♥9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 608.7/28.5/264.3/4.2
4/24	4/25	4/26 수다날	4/27	4/28 충무공탄신일
친환경올무밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13.18. 허브훈제치킨샐러드1.2.5.6.15. 흑임자계죽 시금치무침 총각김치9.13. 왕교자갈비만두5.6.9.10.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철 587.9/31.9/194.8/7.1	친환경서리태파쇄밥5. 콩가루배춧국5.6. 돈육버섯불고기5.6.8.10.13. 뿌리채소맛탕5.6. 근대된장무침5.6.18. 배추김치9.13. 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/28.1/188.9/3.8	참치김치볶음밥2.5.6.9.13. 계란실파국1.5.6. 미니가츠산도1.2.5.6.10. 양상추샐러드/오리엔탈1.5.6.12 미역줄기볶음 깍두기9.13. 유산균사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.2/28.7/199.6/4.4	친환경찰보리밥 오색조랭이떡국1.5.6.10.16. 순살간장찜닭5.6.15.18. 명태살두부전1.5. 탕평채1.5.6.16.18. 배추김치9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.4/38.2/202.6/4.8	* 향토음식체험의날(통영) * 친환경버섯카로틴밥 한우우거지국5.6.16. 연양식반달볼고기&어린이요2.5. 6.10.16.18. 오징어어묵무침5.6.17. 도시락김 배추김치9.13. 통영꿀빵1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 562.3/25.3/162.4/4
<p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식 하려고 노력합니다!</p>			<p>식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류 제거식이 준비됩니다.</p> <p>5일 꽃비빔밥/고추장볶음 7일 달고기까스 12일 오므라이스 24일 허브훈제치킨샐러드 26일 미니가츠산도</p>	<p>식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 깻잎, 들깨가루 제거식이 준비됩니다.</p> <p>18일 숯불오리주물럭 20일 등뼈감자탕</p>

파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

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

[영양교육 활동지] - 감사한 마음을 전해요!

전주기린초등학교

학년 반 이름:

4월 '법의 날'과 관련하여 「학교급식법」에 대해 조금 더 자세히 알아보아요.

학교급식은 「학교급식법」에 따라 좋은 식재료를 사용하고, 학생들의 균형 잡힌 성장을 위해서 만
들어집니다. 또한 깨끗하고 안전한 급식이 되도록 다양한 노력을 합니다. 여러분은 조리선생님들의
앞치마와 고무장갑을 자세히 본 적이 있나요? 학교급식에서 사용되는 앞치마와 고무장갑은 사용에
따라서 이렇게 다르답니다. 또 여러분들에게 음식을 나누어줄 때 역시 다르죠.

		
식재료를 다듬을 때	요리할 때	청소할 때

아래의 활동지를 통해 여러분이 학교에서 만나는 조리선생님들을 관찰하고 색칠해보세요. 그리고
다음 점심시간에 만나면 안전하고 건강한 점심 급식을 만들어주셔서 감사하다는 인사를 해보는 것
은 어떨까요?

