

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 맑아진다.’라는 뜻을
가진 절기의 이름입니다.

보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기
위해서 밭을 가는데, 그날 날씨가 좋으면
그해 농사가 참 잘 된다고 해요.






청명 다음 절기는 ‘봄비가 내려 곡식을
기름지게 한다.’라는 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

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요?
선생님은 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로
올라와 인사를 하면 ‘드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한
봄이 왔구나!’하고 반가운 마음이 들어요.

봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물
이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서
몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데,
봄나물들을 먹으면 비타민C처럼 몸에서 필요로 하는
영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은
우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다.
선생님과 함께 그림과 사진으로 봄나물은 어떤 것들이
있는지 함께 알아보을까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 냉이 ! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	특 쓰는 매운 맛과 향이 있는 달래 는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.
	우리나라 단군이야기에 나오는 쑥 ! 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.
	봄나물의 제왕이라고도 불리는 두릅 ! 두릅나무에 자라는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.
	마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 돌나물 ! 돌이나 산가슴에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.



〈 냉이 〉



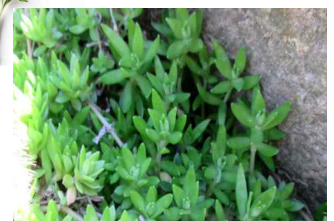
〈 달래 〉



〈 쑥 〉



〈 두릅 〉



〈 돌나물 〉

출처: 참미료와 구굴



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri 식목일
친환경경정쌀밥 콩나물국(5.9.13) 부추겉절이(13) 오리불고기(5.6.13) 건파래볶음(5) 새송이버섯볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/27.6/341.1/4.7	토마코펜쌀밥(12) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 북어달걀국(1.5.9.13) 돼지고기수육(10.13) 수제오징어튀김(5.6.17) 보쌈김치(9.13) 상추쌈&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/33.1/156.5/3.0		친환경찰현미밥 순두부찌개(1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 콩나물무침(5.13) 크런치킹치킨(1.5.6.13.15) 연양식물고기&파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 알타리김치(9.13) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/30.3/108.5/3.0	강황라이스쌀밥 냉이김치국(5.6.9.13) 브로콜리&초장(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.13) 코다리갈뚝(2.5.6.12.13) 깍두기(9.13) 초코나무케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/33.1/205.8/4.5
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경찰보리밥 맑은미역국(5.6.13) 방풍나물된장무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 달걀잡채전(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.6/28.7/208.5/4.3	친환경차조밥 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 줄면채소무침(1.5.6.13) 가지나물(5.6.13) 반반치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 블루베리무피클(13) 유산균사과워터젤리(지)(10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/21.7/87.0/1.8	제 22대 국회의원 선거 우리 모두를 위한 선거! 	친환경발아찰현미밥 동태찌개(5.6.9.13) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18) 보쌈김치(9.13) 바람떡 쌈다시마&초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/28.5/182.3/3.0	취나물밥&양념장(5.6.13) 채개장(5.6.13) 순두부달걀찜(1.5.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 무생채(13) 갈치소금구이 망고랑큐브치즈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.2/22.1/197.5/5.2
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경홍국미밥 한우갈비탕(1.5.6.13.16) 시금치나물(5.6.13) 뼈없는달걀비(5.6.13.15) 두부구이(5.6.13) 깍두기(9.13) 유산균포도워터젤리(지)(10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/28.4/197.4/4.1	친환경기장밥 꽃게찌개(5.8.9.13.17.18) 들나물초무침(5.6.13) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 모듬튀김(1.5.6.10.16.17.18) 백김치(9.13) 이오요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/19.4/151.2/3.7	친환경잡곡밥(5) 우렁된장국(5.6.13) 미나리무생채(13) 연근침양상추샐러드&흑임자D(1.5.12) 파리고추매추리알조림(1.5.6) 치즈불닭(1.2.5.6.13.15) 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/25.4/342.6/3.3	친환경찰현미밥 쌀국수(5.6.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 춘권튀김&찰리소스(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9.13) 파인애플(13) 양파적채절임(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/16.8/129.0/2.4	녹차카테킨밥 나가사끼짬뽕국(2.5.6.9.13.15.16.17.18) 취나물된장무침(5.6.13) 한식잡채(1.5.6.8.13) 뿌링클아귀튀김(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9.13) 우리밀에그타르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/30.1/186.9/7.2
4/22 Mon 지구의날	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
보리비빔밥(5.6.13) 근대된장국(5.6.13) 무생채(5.6.9.13) 주꾸미야채떡볶음(5.6.13) 달걀후라이&김가루(1.5.13) 마시는샐러드주스(13) 한식교자만두(채)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/32.1/179.5/5.4	친환경경정쌀밥 오징어무국(5.6.9.13.17) 청포묵김가루무침(5.6.13) 감자채볶음(5.13) 돈육땅콩강정(1.2.4.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/27.6/75.9/2.1	귀리밥 돈코츠라멘(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 치킨까스&멕시코칸소스(1.5.6.12.13.15) 보쌈김치(9.13) 오이소박이(5.6.13) 꽃말야채샐러드(1.5.6.8.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/26.9/128.7/2.7	친환경발아찰현미밥 누텔라토스트(1.2.5.6.13) 소고기우거지국(5.6.13.16) 파프리카오이겨자냉채(13) 오리훈제채소볶음(1.2.5.6) 알타리김치(9.13) 깻잎쌈무(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.0/24.7/142.8/3.4	친환경홍국미밥 가락국수(1.5.6.13) 두부조림(5.6.13) 참나물야채겉절이(5.6.13) 간소새우칠리야채볶음(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9.13) 웃담요구르트(블루베리)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/21.4/220.3/3.2
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 학교급식제로 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부·콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산) * 소고기: 국내산 한우(압소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산/(외국산), 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/(외국산) * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국 * 오징어: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁쌈이(멍게) 사용 안함!		
친환경잡곡밥(5) 짬뽕수제비(5.6.9.13.17.18) 공주간장달걀비(5.6.13.15.18) 아메리카김치전(1.2.5.6.9.13) 콩나물파채겉절이(5.6.13) 알타리김치(9.13) 바나나1/2(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/19.4/115.0/1.9	옛날도시락(1.2.5.6.9.10.13.15) 게살순두부탕(1.5.6.8.13) 지리멸치볶음(5.6.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 건미역오이초무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/31.8/214.8/4.0			

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.

◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ <https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk> → 급식·보건마당 → 급식게시판



이미지출처: www.urbanbrush.net