

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 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. 과일 나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아보시다.

	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	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 절기랍니다. 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 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다. 또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 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 알아보시다.

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



4월 학교급식 식단 안내



◇ 월촌초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:김제시 유기농 친환경쌀
 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기·닭고기·오리고기(가공품포함):국내산
 * 쇠고기(가공품포함):국내산 한우(암소) *고등어,오징어,꽃게,참조개:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락,가리비,우렁챙이,부세,방어 사용 안함

	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	찰현미밥 닭다리삼계탕!(15) 오이사과무침(5.6.13) 존득참나물전(1.5.6.9) 배추김치(9) 요거트(초코볼&크런치)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/28.4/114.4/2.7	김가루밥 양송이크림수프 (2.5.6.13.16) 볼로네제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 갯잎장아찌 통등심돈카츠&하이스스! (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/26.1/267.6/4.9	흑미밥 물갈비&당면 (5.6.10.13) 갈릭크런치생선가스& 어니언크림소스 (1.5.6.13) 알감자버터구이(2.13) 취나물무침 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/33.4/210.6/5.5	귀리밥 순대국(수) (2.5.6.10.13.16) 꼬치없는소떡소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 가자미구이(5.6) 부추겉절이(13) 배추김치(9) 초코케익(식목일) (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/23.2/153.6/3.1
4/7 Mon 4월 생일반상	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경혼합곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 동인동짬갈비 (5.6.10.13.18) 시금치나물(5.6) 명태살두부전(1.5.6) 배추김치(9) 단호박오로오설기 에너지/단백질/칼슘/철 701.6/31.4/120.7/3.1	찰현미밥 굴림만두국 (1.2.5.6.9.10.16.18) 춘천식닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 시리얼양배추샐러드 (1.2.5.6.13) 미역줄기볶음 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 567.5/26.4/154.9/3.9	삼겹살김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 맑은콩나물국(5) 가르보나라떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 양상추황도샐러드 (1.2.5.6.11.12) 건파래볶음(돌자반) 백김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/22.2/112.1/2.6	쌀밥(적은량) 잔치국수/양념장(1.5.6) 뿌링글치킨(1.2.5.6.15) 고기북만두 (1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9.13) 아이스망고바 에너지/단백질/칼슘/철 556.0/31.0/142.9/4.0	찰흑미밥 몽글순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 순살안동짬닭 (5.6.13.15.18) 진미채조림(5.6.13.17) 속주머니리무침 배추김치(9) 클레이즈도넛(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/24.4/86.5/1.7
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
짜장밥 (2.5.6.10.13.16) 월촌초마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 누룽지참쌀찌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 고들유자단무지채 배추김치(9) 한모금사과주스!(13) 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/21.5/146.4/1.1	찰현미밥 사골곰탕(당면)(13.16) 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 순살갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 675.7/32.9/98.2/3.2	친환경혼합곡밥(5) 시래기된장국(5.6) 모듬팽이버섯 (2.5.6.10.15) 상추쌈(5.6.13) 비빔라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치(9) 콜드파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/29.9/242.8/3.8	찰흑미밥 한우갈비탕(16) 채식잡채(1.5.6.8.13) 육원전 (1.2.5.6.10.15.16) 고사리나물(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/19.6/148.3/4.8	찰보리밥 청국장찌개(5.9.10) 제육볶음(5.6.10.13) 콩부각멸치볶음 (4.5.6.13) 양배추찜/쌈장(5.6) 배추김치(9) 에그감자샌드위치 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/35.8/216.9/3.1
4/21 Mon	4/22 Tue 저탄소 채식	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
검정쌀밥 소머리국밥(16) 연양식반달불고기&파채 (2.6.10.13.16) 건새우무조림(5.6.9) 배추김치(9) 블루베리시리얼요거트 (2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 525.7/20.9/280.7/3.6	콩나물밥/양념장 (5.6.16) 미소장국(5.6) 충무식오징어무침 (1.5.6.17) 두부강정(1.2.5.6.12.13) 애플파이(1.2.5.6) 배추김치(9) 구운김(참조) 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/25.8/157.0/2.2	참치마요덮밥 (1.5.6.13) 우동국(1.5.6.7.13.18) 통새우꼬지튀김 (1.5.6.9.12) 떡볶이(1.5.6.12.13) 간장무채장아찌 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 700.1/25.7/203.3/3.6	찰보리밥 닭곰탕(13.15) 아채비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13) 배추김치(9) 찰보리빵(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/29.4/200.5/5.1	나물비빔밥(5.6.10.13) 팽이버섯된장국!(5.6) 달걀후라이(1.5) 무생채(9) 배추김치(9) 몽땅치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/35.0/527.9/5.2
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날		
친환경혼합곡밥(5) 건새우미역국(9) 보쌈 &무말랭이(10.13) 들기름막국수(3.5.6.13) 상추쌈(5.6.13) 배추김치(9) 드링킹요거트(플레인) (2) 에너지/단백질/칼슘/철 750.9/35.9/359.0/4.5	찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭바베큐구이 (5.6.12.13.15.16) 열무시래기된장지짐 (5.6) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 662.9/31.0/141.2/4.4	인텔리카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 대만식지파이 (1.5.6.15.18) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 오이도라지무침 (5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 562.7/23.9/105.7/2.1		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.ibedu.kr/ib-wolchon> -> 소식마당 -> 식생활관->급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 유치원 유아용식판, 저학년용(1학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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