



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 0000들 꽃아도 싹이난다’**라는 말이 있어요. 생명력이 강한 나무들 꽃아도 다시 살아난다는 뜻으로 무엇이든 심어도 잘 자라는 시기라는 의미를 지니고 있어요. 아래의 0000에 들어갈 단어는 무엇일까요? 자음을 찾아 단어들만 들어보세요!



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

▶ **곡우(穀雨)**: 모든 곡물들이 잠을 잔다고 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 알아보아요?

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 껍에 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, 초콜릿, 스프, 샌드위치, 커피 등은 물론이고 동조림 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 지구도 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 지구들 아프게 해요.

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

4월 학교급식 식단 안내

	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
	월	화	수	목	금
중 식	친환경흑미밥 꼬치어묵국 (1.5.6.7.8, 13. 18) 치즈닭볶음탕 (2.5.6.13.15.18) 도토리묵상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 빵이랑 스낵(2.4.5) 방울토마토(12)	채소비빔밥(5.6.10.13.16) 한우사골떡국(1.13.16) 달걀후라이(1.5) 회오리감자(5.6) 총각김치(9) 과일음료수	간장달걀밥(1.5.6.13.18) 양송이크림수프/식빵 (2.5.6.13.16.18) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이피클 단무지 배추김치(9) 요구르트(2,5)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 열무된장무침(5.6) 단호박닭볶음탕 (5.6.13.15) 돈육잡채(5.6.10.13) 깍두기(9) 과일음료수	친환경혼합잡곡밥(5) 팽이버섯유부된장국(5.6) 돌미나리무침(5.6) 스팸전 (1.2.5.6.10.13.15.16) 경양식돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 지역산음료수(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/39.8/199.6/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,112.3/31.8/134.8/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,146.4/36.2/242.3/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 920.0/34.8/172.9/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,051.5/28.8/170.9/3.6
석 식	흰쌀밥 시래기된장국(5.6) 스팀두부&볶음김치(5.9) 행감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오리훈제/머스타드/무쌈 (1.2.5.6) 깍두기(9) 샤인머스켓에이드	친환경발아현미밥 해물짬뽕순두부찌개 (5.6.8.9.10.13.17.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 숙주나물무침 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 마늘바게트(2.5.6.13)	흰쌀밥 얼큰콩나물국(5.6) 매운낙지볶음(5.6.13) 동그랑땡달걀부침&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 비엔나소시지구이&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 포도 음료수(13)	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 매콤진미채조림 (5.6.13.17) 버섯양파볶음 배추김치(9) 망고주스(5.6) 오징어 문어 핫바 (5.6.17)	친환경흑미밥 돈육두부김치찌개 (5.9.10) 사각어묵채간장조림 (1.5.6.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 청경채나물(5) 배추김치(9) 곤약쫄면(5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 968.9/43.5/240.4/6.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 986.3/55.6/187.2/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 883.7/42.0/170.6/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,165.9/63.1/187.1/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 695.5/35.2/179.8/2.9

* 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

4월 학교급식 식단 안내

	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
	월	화	수	목	금
중식	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 쇠고기미역국(16) 양상추샐러드(1.2.5.6.12) 시금치나물 옥수수야함박이야&미키크로 켓 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 비빔막국수(3.5.6.13) 호박꽃게탕(5.6.8.13.17) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 상추&쌈장(5.6) 배추김치(9) 바람떡	국회의원선거	흰쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 숙주나물무침 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18) 가래떡고구마맛탕(13) 배추김치(9)	새우볶음밥/자장소스 (1.5.6.9.10.13.16.18) 부추달걀국(1.5.6) 꼬들단무지무침 관동탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 지역산 군만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 요구르트음료(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 926.8/34.2/149.3/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,207.0/64.7/190.6/5.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,276.5/53.4/191.5/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,178.7/59.4/229.7/13.0
석식	흰쌀밥 우리밀 봉어빵(1.2.5.6) 감자수제비(5.6) 마늘쫄무침(5.6.13) 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) 너비아니구이 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9)	친환경발아현미밥 도토리묵상추무침(5.6.13) 궁중떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 치즈케이크(1.2.6) 파인애플	국회의원선거	친환경발아현미밥 묵은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) 양념깻잎장아찌 김말이튀김(1.5.6.16) 허브치킨참스테이크 (5.6.12.13.15.16) 총각김치(9) 음료수	친환경혼합잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.16) 콩나물무침(5) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18) 배추김치(9) 망고푸딩
	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.6/26.8/114.5/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.5/29.7/120.7/2.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 965.7/46.3/118.9/11.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.8/58.2/87.3/5.4

* 알레르기 정보 *

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

4월 학교급식 식단 안내

	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
	월	화	수	목	금
중 식	흰쌀밥 김치콩나물국(5.9) 쫄면채소무침(5.6.13) 멸치볶음(5.6.13) 육전(연양식불고기)&파채(1.2.5.16) 배추김치(9) 과일(바나나)	친환경발아현미밥 시래기된장국(5.6) 오리고추장불고기(5.6.13) 양배추숙쌈&쌈장(5.6) 부추애호박전(5.6) 배추김치(9) 음료수(2)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 떡볶이(1.5.6.12.13) 단무지 배추김치(9) 던킨도너츠(미니핑크하트)(2.5.6) 지역산음료수(2.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 고추기름순두부찌개(5.6.10) 고사리나물들깨볶음(5.6) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) 깍두기(9) 청포도	흰쌀밥 오징어무국(5.17) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.15.16) 떡갈비/데리마요소스(1.5.6.10.13.15.16.18) 불닭맛김 배추김치(9) 꿀떡
	* 에너지/단백질/칼슘/철 926.5/37.3/218.0/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,069.1/36.3/184.2/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,149.4/150.0/186.2/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.4/51.0/91.5/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.1/34.8/104.6/3.1
석 식	흰쌀밥 김치떡이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 시금치나물 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 라이스어니언도그(1.2.5.6.10.15)	친환경혼합잡곡밥(5) 한우육개장(1.5.6.13.16) 애호박새송이볶음(5) 비엔나소시지구이/케첩(2.5.6.10.12.15.16) 파채돈육로스구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 음료(2)	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.6.16) 너비아니오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.15.16.18) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 초코칩 트위스트(1.2.5.6)	눈꽃치즈치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 근대된장국(5.6.9) 연두부&양념간장(5.6.13) 왕새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 마시는 샐러드 음료	흰쌀밥 잔치국수(1.5.6) 매콤진미채조림(5.6.13.17) 오리고추쌈장무침(5.6) 미니바베큐(10) 배추김치(9) 사과음료수(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 885.8/50.7/236.2/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 954.8/55.6/246.5/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,455.6/53.8/209.0/8.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,362.2/56.3/294.2/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 845.7/35.8/96.7/2.1

* 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

4월 학교급식 식단 안내

	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
	월	화	수	목	금
중 식	한우콩나물밥&양념장 (5.6.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 깍둑무오이피클(13) 건파래볶음(13) 양념치킨 (4.5.6.12.13.15.18) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9)	오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 느타리버섯된장국(5.6) 오이피클 오징어오이초무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) 레몬에이드 숙깨송편	흰쌀밥 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 생선까스&타르타르소스 (1.5.6.13) 옥수수치즈버터구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 요구르트음료(2,5)	친환경발아현미밥 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16) 청경채된장무침(5.6) 건파래볶음(13) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	흰쌀밥 김치뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.18) 도토리묵실곤약무침 (5.6.13) 부추애호박전(5.6) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6.14)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,244.3/52.4/241.0/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,055.7/43.7/171.1/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,062.9/43.3/282.0/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.3/51.8/172.3/6.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,091.1/56.2/207.1/5.0
석 식	흰쌀밥 쇠고기미역국(16) 수육(2.5.6.10.13) 상추&쌈장(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코쿠키(1.2.5.6)	어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지무침 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 요구르트(2) 날치알김치주먹밥(9) 마늘바게트(2.5.6.13)	친환경발아현미밥 묵은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) 생갯잎지/5g(5.6.13) 꺾바로우/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 요플레(2)	석식없음	참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18) 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 깍두기(9) 불고기사각피자 (2.5.6.10.12.13.15.16.18)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 986.8/47.2/116.0/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 912.7/29.1/177.9/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,093.4/32.8/189.3/10.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 956.7/29.0/354.7/2.8

* 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

4월 학교급식 식단 안내

	4/29	4/30	◆식재료 원산지◆
	월	화	
중 식	흰쌀밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 참나물겉절이(13) 목은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 깍두기(9) 어니언포테이토도그 (1.2.5.6.10.16)	김가루작은밥 부추달걀국(1.5.6) 오이피클 꼬꼬아찌숯불치킨면 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 포도 음료수	(변동 있을시 별도표기) 쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산, 바지락살:국내산 계:중국산
	* 에너지/단백질/칼슘/철 928.7/54.2/275.0/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,266.1/48.7/343.4/3.4	
석 식	1차고사	1차고사	

* 알레르기 정보 *

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