



# 4월 영양교육소식지

펴낸이: 교 장 김춘득  
살핀이: 교 감 김영인  
만든이: 영양교사 김희리

## ★ 식목일, 지구의날, 테마의날 - 중국

### [식목일]

#### 1. 식목일이란?

▷ 나무 심기를 통하여 국민의 나무사랑 정신을 북돋우고, 산지의 자원화를 위하여 제정된 날

2. 자연의 중요성이 높아지는 요즘 만성초 친구들도 학교가 끝난 후 작은 꽃이나 나무를 심어보는건 어떨까요?

3. 영양선생님이 숨겨놓은 **꽃과 나무**가 식판에 어디에 있는지 급식을 먹으면서 함께 찾아보아요!

### [지구의날]

#### 1. 지구의 날이란?

▷ 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연 보호자들이 제정한 지구 환경보호의 날로 매년 4월 22일입니다.

▷ 우리 학교는 야채, 유제품, 달걀, 생선을 섭취하는 단계인 **페스코**를 실시하고 있어요!

비건



락토 베지테리언



오보 베지테리언



락토 오보 베지테리언



페스코 베지테리언



폴로 베지테리언



플렉시테리언



#### 2. 우리가 실천 할 수 있는 방법은 뭐가 있을까요?

▷ 소등행사 : 4월 22일 오후 8시부터 10분 동안 불 끄기

▷ 먹는 음식 바꿔보기



: 소가 트름을 하거나 방귀를 뀌 때마다 나오는 메탄가스에 대해서 알고 있나요?

메탄은 이산화탄소보다 20배 이상 지구온난화를 심각하게 만들어요!

하루에 먹는 세끼 중 한 끼만이라도 고기 없이 먹어보는 습관을 가지는건 어떨까요?

### [4월 테마의 날-중국]



#### 1. 중국의 4대 요리

▷ 중국은 국토가 넓어 각 지방의 기후, 풍토, 산물 등에 각기 다른 특색이 있어요. 그에 따라서 4대 요리가 형성되었어요!

##### ① 쓰촨요리

: 해산물을 제외한 사계절 산물이 풍성해 다양한 요리가 많이 있어요. 더위와 추위가 심해 **향신료**를 많이 쓴 요리가 발달한 것이 특징이에요.

대표적인 음식으로 마파두부, 마라탕, 누룽지탕이 있어요.

##### ② 상하이요리

: 상하이 요리는 그 지방의 특산품인 간장과 설탕을 써서 진하고 달콤하며 기름지게 만드는 것이 특징이에요. 대표적인 음식으로 동파육, 상해계요리 등이 있어요.

##### ③ 광둥요리

: 광둥지역은 기후가 온화하고 재료가 풍부한 곳이에요. 외국과의 교류가 많은 지역으로 전통 요리와 국제적인 요리의 특성이 조화를 이뤄 독특하게 발달했어요.

대표적인 음식으로 탕수육, 팔보채, 딤섬 등이 있어요.

##### ④ 베이징요리

: 베이징 지방은 겨울이 추워 높은 칼로리가 요구돼요. 그래서 지방이 많은 튀김요리, 볶음요리가 많아요.

중국의 4대 요리에 대해 알아보았어요.

식단표에서 테마의 날이 언제인지,

어느 지역의 요리가 나왔는지 함께 찾아보아요!

출처 : 네이버

#### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 꽃게: 국내산
- 주꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치: 국내산, 세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어: 중국, 칠레, 페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

## \*4월 학교급식 식단 안내\*

4/1	4/2	4/3(수다날)	4/4	4/5(식목일)
찰보리밥. 앵그리버드어묵국.(1.5.6) 청포묵김가루무침.(5.6) 쥬라기돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18 배추김치.(9) 뽕이요마카롱(1.2.16)	차수수밥. 소고기무국.(5.6.16) 숙갓두부무침.(5) 베이컨스크램블에그 (1.10.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 총각김치.(9) 꿀설기.	찰현미밥. 참치김치찌개.(5.9) 새콤오이무침.(5.6.13) 베이컨크림파스 타.(1.2.5.6.10.13) 바베큐펍 1.2.5.6.10.12.13.16.18 배추김치.(9) 청포도.	찰흑미밥. 우렁된장찌개.(5.6) 고추장어묵볶음. (1.5.6.13.18) 치킨칩스테이크 2.5.6.10.12.13.16.18 깍두기.(9) 웃담딸기요구르트(2)	혼합잡곡밥.(5) 한우떡국.(1.5.6.16) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 심쿵하트단무지무침. 활짝핀치즈떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18 배추김치.(9) 나무야사랑해크런키(2.5)
4/8	4/9	4/10(국회의원 선거)	4/11	4/12(테마의날-중국)
친환경서리태파쇄밥.(5) 달걀살파국.(1) 묵은지갈비찜 (5.6.9.10.13) 깻잎순나물. 싸먹는오리슬라이스 (2.5.6.16.18) 백김치.(9) 미니딸기쥬이스티도넛 (1.2.5.6)	찰현미밥. 아욱된장국.(5.6) 한식잡채.(1.5.6.10.13) 닭다리오븐구이(데리야 끼).(1.5.6.13.15) 배추김치.(9) 눈꽃치즈과일샐러드(망고 드레싱)(1.2.5.6.12)		친환경차조밥. 나가사끼짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 오징어제육볶음 (5.6.10.13.17) 새송이버섯구이(5.6.13) 총각김치.(9) 사과.	새우계란햄볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.1 7.18) 수제동파육(5.6.10.13.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 배추김치.(9) 짜장면타르트(1.2.5.6)
4/15	4/16	4/17(수다날)	4/18	4/19
차수수밥. 물만둣 국.(1.5.6.10.16.18) 메추리알장조 림.(1.5.6.10.13) 미역줄기볶음. 봄바치킨.(1.2.5.6.15.16) 깍두기.(9)	혼합잡곡밥.(5) 쇠고기미역국.(5.6.16) 청경채된장무침.(5.6) 수제오징어김치 전.(1.5.6.9.17) 방어데리야끼구이(5) 총각김치.(9) 오렌지	돈가스덮밥.(1.2.5.6.10) 두부미소된장국.(5.6.9) 요거트구슬치즈샐러 드.(2.12.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 배추김치.(9) 달콤바삭크롱지(1.2.5.6)	찰보리밥. 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 아몬드멸치볶음.(5.6.13) 닭가슴살두부전&파채 (1.2.5.6.10.12.15) 배추김치.(9) 수제블루베리크림치즈토스 트.(2.5.6.13)	친환경서리태파쇄밥.(5) 돈육김치찌개.(5.9.10) 수제족발(5.6.10.13) 무말랭이무침.(5.6.13) 모듬버섯볶음.(5.6.13.18) 스위트 트로피컬주스(13) 친환경상추쌈&쌈장.(5.6)
4/22(지구의날)	4/23	4/24(수다날)	4/25	4/26
클로렐라밥. 니모를찾아서.(1.5.6) 글소스새우죽주볶음 (5.6.9.13.18) 두부카츠&칠리소스 (5.6.12.13) 배추김치.(9) 지구가좋아하는초코칩쿠키 (5.6.13)	찰흑미밥. 삼색수제비국.(1.5.6) 간장두부조림.(5.6.13) 돼지갈비찜.(5.6.10.13) 콩나물무침.(5) 배추김치.(9) 사과요구르트.(2)	친환경차조밥. 순두부백탕.(1.5.9.18) 매콤소불고기(5.6.13.16) 진미채볶음.(1.5.6.13.17) 총각김치.(9) 불고기화덕피자 1.2.5.6.10.12.15.16.18	혼합잡곡밥.(5) 얼갈이된장국.(5.6) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 짜장찜닭 (1.5.6.13.15.16) 깍두기.(9) 아이스망고.	찰현미밥. 쇠고기우거지국(5.6.16) 사과치커리유자청샐러 드.(11) 소시지푸실리아채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 갈치구이.(5.6) 배추김치.(9)
4/29	4/30	<b>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</b> <b>◇ 알레르기 정보</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨ 새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고 기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등 의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.		
찰보리밥. 맑은콩나물국.(5.6) 참치마요김쌈.(1.5.13) 쭈쭈미대패불고 기.(5.6.10.13) 깍두기.(9) 열대과일망고샐러드	나물비빔밥.(5.6.13) 한우갈비탕.(16) 구워먹는 햄.(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치.(9) 간장양념.(5.6.13) 약고추장.(5.6.13.16) 초코쌀과자			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr> 학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.