



가정통신문
제 2024-46호

4월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>

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’는 뜻을 가진 절기의 이름입니다.

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



청명 다음 절기는 ‘봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.’는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가

몸이 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 봄나물이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데, 봄나물들을 먹으면 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?



이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 **냉이**! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.



톡 쏘는 매운 맛과 향이 있는 **달래**는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.



우리나라 단군이야기에 나오는 **쑥**! 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.



봄나물의 제왕이라고도 불리는 **두릅**! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.



마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 **돌나물**! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

2024 기후위기 대응, 저탄소 환경급식 중점학교

본교가 2024학년도 저탄소 환경급식 중점학교로 선정되었습니다. 생태환경교육과 급식을 연계하여 탄소배출을 줄이는 식단 제공, 음식물쓰레기 줄이기 캠페인 등 다양한 프로그램을 운영할 예정이니, 학생, 교직원, 학부모님들의 많은 관심 바랍니다~

- 주 2회 채소반찬 제공 및 과일 후식 제공
- 저탄소 식행동 관련 다양한 공모전 및 이벤트 계획
- 저탄소 연수 운영 등



4월 학교급식 식단 안내

4/1 월 생일밥상	4/2 화	4/3 수 수다날	4/4 목	4/5 금 식목일
친환경찰보리밥 바지락미역국(5.6.9.18) ♥한우모듬장조림 (1.5.6.13.16) 두릅&브로콜리숙회*초장 (자율) (5.6.13) 감자채파프리카볶음(5.6) 배추김치(9.13) 초코쌀과자(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 542.1/29.1/113.5/7.8	발아현미밥 육개장(5.6.16) ♥해물볶음우동(5.6.7.8.9.1 0.13.15.16.17.18) 에그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 599.9/24.7/143.4/3.5	비빔밥&약고추장(5.6.16) 건새우근대국(5.6.9) 하트함박스테이크*소스 (2.5.6.10.12.15.16.18) 무생채(9.13) 도시락김 옷담말기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 548.6/21.0/258.3/2.6	친환경올무밥 황태채무우국(1.5) 고추장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 연두부*양념간장(5.6.13) 백김치(9.13) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 563.5/27.5/70.4/1.9	친환경차조밥 우리밀낙지김치수제비 (5.6.9) 단호박스프(2.5.6.13.16) 방울카프레제샐러드(자율) (2.5.6.12.13) ♥페스츄리돈까스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9.13) ♥초록한그루마카롱 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.5/18.0/139.4/1.7
4/8 월	4/9 화	4/10 수 선거일	4/11 목	4/12 금 블랙데이
칼슘찜쌀밥 청국장찌개(5.6.9.13) 간장양념찜닭(5.6.13.15) 미역줄기맛살볶음(5.6.8) 깍두기(9.13) ♥달기파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 575.9/31.7/103.3/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 야채스틱*쌈장(자율) (5.6.13) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 피쉬앤칩스*감귤타르타르소 스(1.2.5.6) 깍두기(9.13) ♥아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 539.9/17.8/86.4/1.5		친환경찰흑미밥 ♥마라탕 (1.2.4.5.6.9.10.13. 15.16.17.18) 풀단무지(5.13) 스크램블에그(1.2.5) ♥편마로우탕수육*레몬허 브소스(5.6.10) 배추김치(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/18.5/93.0/6.1	클로렐라밥 오징어무국(5.6.17) 온두부*볶음김치(5.9.10.13) 블랙소이오리불고기 (2.5.6.16) 깍두기(9.13) 짜장타르트(블랙데이) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 598.4/24.5/86.4/2.2
4/15 월	4/16 화	4/17 수 수다날	4/18 목	4/19 금
친환경자수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 돌나물오징어초무침 (5.6.13.17) 깍두기(9.13) ♥우리밀마늘빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 598.9/31.0/86.9/2.5	친환경찰기장밥 다시마감자국(2.9.18) 모듬쌈채소(자율) 콩나물불고기(5.6.10.13) 순두부계란찜(1.5) 배추김치(9.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 490.8/27.6/81.0/2.6	♥치킨마요덮밥(1.2.5.6.15) ♥국물떡볶이(5.6.13) 맑은우동국물(1.5.6.7.16) 오리엔탈샐러드(자율) (5.6.12.13) ♥감자튀김/케첩(5.6.12) 배추김치(9.13) ♥짜먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 787.7/22.8/172.3/2.7	친환경찰쌀현미밥 우령된장찌개(5.6.18) 공치김치조림(5.6.9.13) 숙주나물(자율)(5.6) ♥스팸깍잎전 (1.2.5.6.10.16) 총각김치(9.13) ♥꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 655.6/25.8/341.8/5.7	친환경찰보리밥 순살아귀탕(5.6.18) 깍잎무쌈(자율) ♥눈꽃치즈달걀비 (2.5.6.13.15) 김자반(5) 배추김치(9.13) 초코칩설기(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 602.5/36.7/109.0/5.0
4/22 월 ♣지구가웃는날	4/23 화	4/24 수 수다날	4/25 목	4/26 금
친환경조각서리태밥(5) ♥미트라구스파게티(채식) (2.5.6.12.13) 순두부찌개 (5.6.9.10.15.16.18) 발사믹샐러드(자율)(12.13) 직화콩불고기(5.6.13) 깍두기(9.13) 마시는샐러드(사과맛)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 604.7/21.2/93.2/4.2	친환경차조밥 ♥꽃게탕(5.6.8.9.18) ♥오징어김치전(5.6.9.17) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.15) 깍두기(9.13) ♥아이스슈(1.2.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 545.6/23.3/89.7/2.2	푸팟퐁커리(1.2.4.5.6.8.12. 13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 꼬들오이지무침(5.13) ♥봄바치킨(오븐구이) (1.2.5.6.16) 배추김치(9.13) ♥샤인머스캣푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 776.5/31.9/141.5/3.4	친환경찰흑미밥 ♥부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 전갱이데리야끼구이 (5.6.13) 백김치(9.13) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 580.9/24.3/77.9/2.3	친환경발아찰현미밥 콩나물김치국(5.6.9.13) 궁채장아찌(자율)(5.6) ♥로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9.13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 614.3/31.7/100.7/2.9
4/29 월	4/30 화	◇식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 http://www.jhwasan.es.kr -> 알람마당 -> 식생활관 -> 게시판 ♥하트표시는 급식소리함 학 생희망메뉴를 반영하여 급식 에 적용하였습니다. ♣지구가 웃는 날 (채식의 날)을 페스코 채식 식단으로 운영하고 있습니다.		
강황밥 한방갈비탕(1.5.6.16) ♥김치찜만두(5.6.9.10.13) 오이고추무침(자율)(5.6) 코다리장정(5.6) 석박지김치(9.13) ♥크런치견망고요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 658.7/41.8/243.4/4.5	칼슘찜쌀밥 하얀참뽕국 (2.5.6.9.10.13.16.17.18) 쌈상추(자율) 풀면야채무침(5.6.13) ♥돈삼겹바베큐*쌈장 (5.6.10.13) 배추김치(9.13) ♥우리밀랑쥬러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 703.4/28.2/106.0/2.3	◇알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복,홍 합 포함) ⑳갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 학부모임에서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상 을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레 르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부 탁드립니다. ◇ 화창조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄 이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니 다!		

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

