



이달의 절기 : 입춘(2월 4일)

2월의 절기는 뭘까요? 바로 입춘!

입춘은 24절기중에 무려 첫 번째 절기이며 봄이 시작되
는 뜻입니다. 옛날엔 입춘이 되면 각 가정에서 모두 입춘
축하글을 대문이나 기둥에 붙였어요. '입춘대길 건양다경'이
라는 말을 들어본적 이 있죠? 바로 봄이 오는 것 자체를
축하하면서 동시에 나쁜 기운을 몰아내기 위한 일종의 부적
같은 거였다고 합니다. 입춘에 먹는 대표적인 절기음식은 다
섯가지의 매운맛이 나는 나물인 오신채를 먹었는데요. 파,
마늘, 달래, 부추, 미나리, 유채나물 등이 있으며 자극성이
있는 맛과 비타민C를 가지고 있어 겨울동안 부족했던 영양
분을 보충하고 봄철 입맛을 돌아나게 만들어준다는 특징이
있습니다~

출처 : 한국민속대백과사전

이달의 제철 식재료 알아보기

봄이 되면 하얀 꽃이 피는 '이것'은 누구에게나 사랑받는 과일 중 하나예요. 빨간 옷을 입고 초록색 모자를 쓰고 있지요. 이 과일에는 비타민 C가 많이 들어있어 추운 겨울과 감기에 걸리기 쉬운 봄철에 아프지 않을 수 있도록 면역력을 높여주기도 합니다. 그런데 이 과일은 흠집이 나거나 물러지기 쉬워서 냉장고에 보관하되 빨리 먹어줘야 해요! 이 과일은 무엇일까요? 숫자에 맞게 네모 칸을 색칠해보세요.

			1		1					
1	1		1	1	1					
	1	1	1	1	3	3	3			
	1	3	3	3	3	3	3	3		
1	1	3	3	2	3	3	2	3		
1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
		3	3	3	3	3	3	3	3	
				3	3	3	3	3		

1은 초록색

2는 노란색

3은 빨간색

힌트 : 두 글자의 이 과일은 그냥 먹어도 맛있지만, 우유나 케이크 등으로 만들어 먹으면 더 달콤하고 맛있어요!

영양 선생님이 알려주는

겨울 안전하게 보내기

겨울을 즐겁게 보내기 위해서는 몸도 마음도 건강하게 가꾸는 것이 가장 중요하겠지요? 다음 영양 선생님의 그림일을 읽어보면서 겨울철에 지켜야 할 올바른 안전 수칙에 색칠하면서 즐거운 겨울을 맞이해봅시다!



와! 드디어 겨울이다~! 선생님은 겨울 방학을 맞아 가족들과 함께 바다로 여행을 가기로 했어요. 아침부터 늦잠을 자는 바람에 허겁지겁 짐을 챙겨 기차에 올라탔어요. ① 워낙 급하게 나오느라 아침에 꽃아뒀던 전기난로 콘센트를 잘 빼놓고 갔는지 기억이 나지 않아 불안했어요.

불안한 마음을 뒤로 하고 도착한 바다는 매우 아름다웠어요. 그런데 너무 추워서 ② 주머니에 손을 넣고 뛰어가다가 바닥이 미끄러워 넘어지고 말았어요.

아픈 것도 잊고 신나게 놀다가, ③ 배가 고파 손도 씻지 않고 바다 근처에서 파는 생굴을 먹었어요. 그런데 집에 돌아오니 갑자기 배가 아프기 시작했어요.

병원에 다녀오고 나서 앞으로는 꼭 안전 수칙을 지켜서
건강하게 2024년을 맞이해야겠다고 생각했습니다.

2월 영양소식지

2/5 월	2/6 화	2/7 수 수다날	◇ 알레르기 정보	◇ 식단은 학사 일정과 시
친환경혼합잡곡밥(5) 황태채미역국(5.6.15) 두부구아* 양념간장(5.6.13) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 567.9/32.4/97.8/2.6	친환경찰보리밥 비빔막국수(3.5.6.13) 열갈이된장국 (5.6.8.9.10.15.16.17.18) 찜상추(자율) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(5.13) 친환경블루베리(자율) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 517.8/23.0/125.9/2.3	짜장면(채식)(1.5.6.13.16) 짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 오복채장아찌 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13.) 송사탕 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 830.3/31.5/91.5/3.8	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍) 합 포함) 19.잣 ◇ 해당식품에 특정증상을 보이 는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.	장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

사랑하는 전주화산초등학교 친구들에게,

친구들 안녕하세요~ 영양선생님입니다. 올해도 3월에 우리가 처음 만나 급식을 먹었는데
어느덧 네 계절이 지나 이번 학기도 마무리하게 되었네요~

선생님이 한해를 돌아보니 1년 동안 190번의 점심을 친구들, 선생님들과 함께 먹었어요.
조리 선생님들과 시니어 선생님들께서도 그동안 여러분이 안전하고 깨끗한 식생활관에서
급식 먹는 것을 도와주기 위해 매일 3번 약 150,480번이나 식생활관의 식탁을 닦아주셨더라고요.

영양선생님도 매일 여러분을 식생활관에서 만날 수 있어서 아주 행복했습니다.
또한 이번년도에는 저탄소환경급식을 위해 다양한 이벤트와 교육을 실시하기도 했죠
학생들이 재밌어하는 모습을 보면서 올해는 특히나 뿌듯함과 보람을 많이 느꼈어요.
뿐만 아니라 유치원, 1학년부터 6학년 친구들이 매일 매일 인사해주면서 "급식
너무 맛있어요!", "우리 학교 급식이 최고예요!" 하고 활짝 웃어줄 때는 정말 힘이
많이 되고 저절로 미소가 지어졌습니다.
수업 시간에도 우리 친구들이 반갑게 맞아주고, 즐겁게 임해주어서 행복했습니다.

여러분! 노란 프리지아의 꽃말은 "당신의 시작을 축하합니다." 인데요.
졸업(commencement)이라는 영어의 어원은 또 다른 의미로 "시작"을 뜻한다고 합니다.
6학년 학생들의 졸업을 정말 축하하며, 동시에 여러분의 시작이 신나고 재밌는 일로
가득하기를 응원합니다! 2024년에도 선생님은 화산초 친구들에게 더 맛있고 즐거운
급식시간을 제공하기 위해 노력할 것입니다~ 친구들도 지금처럼 식생활관의 모든
선생님에게 감사한 마음으로 따뜻하고 행복한 급식시간이 되었으면 좋겠습니다!

여러분을 아주 좋아하는 영양선생님이~♥